BESK(GE)

Beden Eğitimi ve Spor Kartları

BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE BAĞIMSIZ HAREKET DERSİ

III. Kademe (9, 10, 11 ve 12. Sınıf)

Çoklu Yetersizliği Olan, Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin

BESK(GE)

Beden Eğitimi ve Spor Kartları

BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE BAĞIMSIZ HAREKET DERSİ
III. Kademe (9, 10, 11 ve 12. Sınıf)
Çoklu Yetersizliği Olan, Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin

YAZARLAR

Prof. Dr. Esra AKI

Doç. Dr. Banu ARSLANTEKİN

Doç. Dr. Cenk TEMEL

Prof. Dr. Songül ATASAVUN UYSAL

Hüseyin POLGA

Gülten ŞEN

EDİTÖR

Doç. Dr. Banu ARSLANTEKİN

Doç. Dr. Cenk TEMEL

DİL UZMANI

Necla ŞANAL

GÖRSEL TASARIM VE RESİMLEME

Merve ÖZBAY

Mustafa ŞAHİN

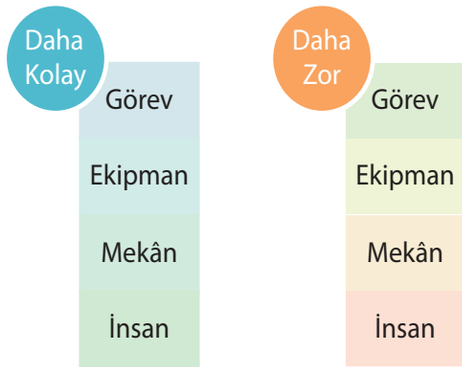
ETKİNLİK KARTLARINI TANIYALIM

Çoklu yetersizliği olan görmeyen/az gören öğrenciler için hazırlanan **"Beden Eğitimi ve Spor Kartları" BESK (GE)** iki ana öğrenme alanı olan hareket yetkinliği (hareket becerileri ve hareket kavramları) ile aktif ve sağlıklı yaşam (aktif ve sağlıklı yaşam uygulamaları ve kültürel birikimimiz ve değerlerimiz) gelişimini desteklemek üzere oyun ve etkinlik temelli olarak hazırlanmıştır.

BESK (GE), "Açıklama Kartları" ile başlamaktadır. **BESK (GE)** "Açıklama Kartları",- görmeyen/az gören öğrenciler için öğretim kartları, az gören öğrenciler için işlevsel görme, ortam ve araç gereç uyarlamaları gibi kartlardan oluşmaktadır. Açıklama kartları, çeşitli görsellerle desteklenerek öğrencilerle yapılacak etkinliklerde öğretmenlere yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır.

BESK (GE); III. Kademe Öğretim Programı'ndaki "Hareket Yetkinliği, Aktif ve Sağlıklı Yaşam" ve ayrı bir bölüm olarak ele alınacak olan "Bağımsız Hareket" öğrenme alanları temel alınarak oluşturulmuştur. **BESK (GE)** ön yüzünde kart başlığı, kartın kullanımını kolaylaştırmak için kart numarası bulunmaktadır. Çoklu yetersizliği olan görmeyen/az gören öğrenciler için yapılabilecek etkinliklerin ve bu etkinliklerin uygulanmasını kolaylaştırıcı uyarlamaların (sesli uyaranlar, takip edilecek ipler vb.) görselleri yer almaktadır. Görseller oluşturulurken hem çoklu yetersizliği olan az gören öğrenciler hem de görmeyen öğrencilere yönelik etkinlikler ve uyarlamalar dikkate alınmıştır. Bu etkinlik ve uyarlama görselleri, dersler sırasında öğretmene yol gösterecektir. Ön yüzde ayrıca "Açıklama" başlığı altında yer alan "Hedef Davranışlar" başlığı bulunmaktadır. Bu başlığın altında, etkinliğin beceri basamakları ve etkinlik için öğretmenin vereceği ipuçları, öğrenciden neler beklendiği, öğrencilerin gereksinimlerine yönelik olarak etkinliği gerçekleştirmek için (harekete ve uyarlamalara yönelik) yapılması gerekenler listelenmektedir. Kartların bazılarında "Güvenlik ve Ekipman" başlıkları ön yüzde, bazı kartlarda da görsellerin ve açıklamaların boyutu nedeniyle arka yüzde yer almaktadır. Güvenlik başlığının altında çoklu yetersizliği olan az gören/görmeyen öğrencilerin etkinlikleri güvenli şekilde gerçekleştirmesi için dikkat edilmesi gerekenlere yer verilmektedir. Ekipman başlığı altında ise, etkinlik sırasında kullanılabilecek öğrencilerin az gören/görmeme durumlarına göre uyarlanmış araç gereçler listelenmektedir.

BESK (GE); arka yüzünde "Daha Kolay" ve "Daha Zor" başlıkları altında, öğrencilerin görmemesi/az görmesi ve mekân, ekipman gibi farklı durumlar dikkate alınarak etkinlikler çeşitlendirilmiştir. Bu çalışmalara yer verirken mutlaka öğrencinin performans düzeyi dikkate alınmalıdır. Daha kolay olan çalışmalara başlangıçta yer verilebilir, daha zor olan çalışmalara ise öğrenci beceride gelişme gösterdiği zaman geçilebilir.



Arka yüzde ayrıca "Hareket Becerisini Geliştirmek İçin, Taktiği Geliştirmek İçin, Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin, Sağlıklı Yaşam Önerileri ve Yönelim ve Bağımsız Hareket Beceriyle İlişkisi" başlıkları bulunmaktadır. "Hareket Becerisini Geliştirmek İçin" başlığı altında, çoklu yetersizliği olan öğrencilerin az görme ve görmeme durumları dikkate alınarak etkinliği geliştirmesi için yapılabilecekler, "Taktiği Geliştirmek İçin" başlığı altında, taktiğe yönelik olarak açıklamalar, "Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin" başlığı altında ise, farklı alanları desteklemek için yapılabileceklere yol gösterilmektedir. "Sağlıklı Yaşam Önerileri" başlığı altında, öğrencilerin etkinlik ile sağlığı arasında bağlantı kurmasını sağlayacak açıklamalar yer almaktadır. "Yönelim ve Bağımsız Hareket Beceriyle İlişkisi" başlığı altında ise yapılacak etkinliğin öğrencinin çevre içinde yönelimini sağlaması ve bağımsız hareket etmesi için gerekli becerileri (örneğin yön kavramlarının gelişmesi, işitme becerilerinin gelişmesi vb.) nasıl destekleyeceği açıklanmaktadır.

AÇIKLAMA KARTLARI

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin
Beden Eğitimi ve Spor
Alınabilecek Güvenlik Önlemleri

Az Gören Öğrenciler İçin
İşlevsel Görme

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin
Beden Eğitimi Dersi
Duruş ve Yürüyüş



Görmeyen /Az Gören Öğrenciler İçin
Beden Eğitimi Dersi
Öğretim Kartı (Görmeyen Öğrenciler)

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin
Beden Eğitimi Dersi
Ortam ve Araç Gereç Uyarlamaları

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin
Beden Eğitimi Dersi
Öğretim Kartı (Az Gören Öğrenciler)

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin
Sağlık Bilgisi ve Anlayışı

KART DİZİNİ

1. Farklı Yönlere Dönüş	12. Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 1 Topsuz Çalışmalar	23. Showdown
2. Yürüme	13. Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 2 Kontrol-Pas Çalışmaları	24. Bisiklet
3. Sıçrama	14. Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 3 Topla Koşma Çalışmaları	25. Bovling
4. Minder	15. Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 4 Hücum (Şut) Çalışmaları	26. Halk Oyunları Atabarı
5. Çember Hareketleri	16. Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 5 Savunma Çalışmaları	27. Halk Oyunları Çayda Çıra Oyunu
6. Temel Jimnastik Duruşları	17. Atletizm	28. Halk Oyunları Damat Halayı
7. Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 1 Yer Bulma Çalışması	18. Judo 1	29. Kuvvet Çalışmaları
8. Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 2 Topsuz Çalışmalar	19. Judo 2	30. Suda Hareketler 1
9. Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 3 Toplu Çalışmalar	20. Halter	31. Suda Hareketler 2
10. Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 4 Savunma Alanı Pozisyonları	21. Satranç	
11.Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 5 Şut Çalışmaları	22. Yüzme	

ÖĞRENCİLERİ TANIYALIM

Görme yetersizliği görmeyen ve az gören olarak ikiye ayrılmaktadır. Görmeme, sadece ışığı fark eden veya hiç görmeyen bireyler için kullanılan tıbbi terimdir. Az görme terimi ise "geride kalan görme" olarak nitelenen az da olsa belirli bir oranda görmeye sahip olan bireyler için kullanılır.

Az gören öğrenciler bazı uyarlamalarla günlük yaşamına devam edebilecek düzeyde fonksiyonel görmeye sahiptirler. Görme yetersizliği olan bireylerin büyük kısmını az görenler oluşturmaktadır. Eğitsel tanımda ise görmeme, eğitimde dokunsal ve işitsel araç gereçlere (Braille alfabe, konuşan kitap vb.) ihtiyaç duyan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Az gören kavramının eğitsel tanımı ise görme duyusunu öğrenme amacıyla kullanabilen, görme düzeylerini en üst seviyede kullanabilmek için büyüteç, teleskopik gözlük gibi araç gereçlere ve aydınlatma, renk zıtlığı (kontrast) gibi çevresel düzenlemelere ihtiyacı olan kişilerdir. Az gören öğrenciler sahip oldukları görme düzeyine uygun yapılacak uyarlamalarla, işlevsel görmelerini bir görevi planlama ve/veya yürütme için kullanabilirler.

Çoklu yetersizlik; zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal problemlerin bir ya da birkaçının bir arada görülmesi durumudur. Yani bir öğrenci görme yetersizliğine ek olarak zihinsel ve/veya işitme yetersizliğine ve/veya bedensel yetersizliğe de sahip olabilir. Çoklu yetersizlik durumunda toplumsal yaşama bağımsız katılımın sağlanması ve var olan potansiyelin daha iyi kullanılabilmesi için bireye özel eğitim programlarının hazırlanması gerekmektedir. Öğrenci açısından her bir engel bir diğerinin oluşturduğu problemleri artırdığından çoklu yetersizlik önemli bir dezavantaj oluşturmaktadır.

Bu gruptaki öğrencilerin gereksinim duydukları destekler daha kapsamlı ve sürekli olmak zorundadır. Çoklu yetersizliği olan çocukları daha aktif hâle getirmek için okul bina ve bahçelerinin, dersliklerin, oyun alanlarının, spor salonlarının öğrencilerin özellikleri doğrultusunda düzenlenmesi ve öğrencilerin ailelerinin de desteği ile sportif aktivitelere yönlendirmelerinin yapılması gerekmektedir.

Çoklu yetersizliğe sahip öğrencilerin gelişim özellikleri birden fazla yetersizliğe sahip olmaları nedeniyle tek yetersizliğe sahip öğrencilere göre hem daha farklı hem de daha karmaşık olabilmektedir. Yetersizliklerin düzeyi, etkilenme seviyeleri bireyden bireye değişmekle beraber psikomotor, bilişsel, dil, sosyal gelişim alanlarında olumsuz yönde etkilenmeler mevcuttur.

Çoklu yetersizliği olan görmeyen/az gören öğrencilerin motor gelişim ve hareket özellikleri ve yapılacak etkinliklerin önemi aşağıda sıralanmaktadır:

- Çevreden alınan görme, işitme, dokunma gibi duyu uyaranlarına cevap olarak motor hareket oluşur. Motor hareketler temel hareket becerileri, denge, koordinasyon gibi becerilere dönüşür. Görsel uyaranın eksikliğine bir de işitme ve/veya bedensel yetersizliklerin eklenmesi bu becerilerin gelişimini bir kat daha zorlaştırır. Görmeye ek olarak bedensel engeli olan öğrenci hareket ederek öğrenmesi gereken uyaranları yeterince alamaz. Dengeyi oluşturan ana unsurlardan olan görme ve işitmenin etkilenmesi sonucunda bu öğrencilerde denge, yürüyüş ve duruş (postüral) bozuklukları daha belirgindir.
- Görmeye ek olarak zihinsel sorunu olan öğrencinin ise motor hareketi oluşturma ve hareket bileşenlerini bir araya getirerek beceri sağlaması daha güç olmaktadır. Yaşla beraber yetersiz kas kuvveti ve/veya aktif olmayan yaşam, doğuştan ve sonradan kazanılan duruş bozuklukları ve duyu bütünleme sorunlarının da eklenmesiyle problemler daha karmaşık hâle gelmektedir.

ÖĞRENCİLERİ TANIYALIM

- Görmeye ek olarak zihinsel sorunu olan öğrencinin ise motor hareketi oluşturma ve hareket bileşenlerini bir araya getirerek beceri sağlaması daha güç olmaktadır. Yaşla beraber yetersiz kas kuvveti ve/veya aktif olmayan yaşam, doğuştan ve sonradan kazanılan duruş bozuklukları ve duyu bütünleme sorunlarının da eklenmesiyle problemler daha karmaşık hâle gelmektedir.
- Duyu bütünleme problemleri özellikle yaygın gelişimsel koordinasyon bozukluğu (otizm vb.) olan öğrencilerde fiziksel etkinliklere katılımı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bireylerin, cisimlere dokunmaya, varsa havuzdaki klor kokusuna-havuz suyuna aşırı tepki gibi ders sırasında kullanılacak duyu uyaranlarına tepki veya tepkisizlikleri olabilir.
- Kas kuvvetleri diğer öğrencilerden daha zayıf ve bağları daha esnek olabilir.
- Çoklu yetersizliğe sahip öğrencilerde el-göz/kol-bacak koordinasyonu, duruş kontrolü, reaksiyon hızı, kuvvet, esneklik, sıçrama, yürüme ve denge problemlerine rastlanmaktadır. Sonuç olarak çoklu yetersizliğe sahip öğrencilerin hareket becerileri de kısıtlandığından fiziksel aktiviteleri azalmaktadır. Bu nedenlerle, çoklu yetersizliği olan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmaları bu problemlerin üstesinden gelebilmek için son derece önemlidir. Fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin aynı anda psikomotor, duyuşsal ve bilişsel becerileri destekleneceğinden toplumsal katılımları artar.
- Duyu bütünlüğü problemi yaşayan çoklu yetersizliğe sahip öğrencilerin baş sallama, ellerini çevirme, olduğu yerde sallanma veya dönme hareketleri art arda tekrarlanan istemsiz (stereotipik) hareketleri olabilir. Eksik duyu girdisini tamamlamak için vurma ve tekmeleme gibi davranışlar da sergileyebilirler. Doğru etkinliklerle duyu girdilerinin düzenlenmesiyle bu davranışlar zamanla azalacaktır.
- Ek olarak işitme yetersizliği olan öğrenciler, hem beden eğitimi ve spor çalışmalarında hem de hareket ederken çevresindeki sesli uyaranlara yönelimini sağlamada sorunlar yaşanabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akı, E., Atasavun, S., Turan, A., Kayıhan, H., (2007), Training Motor Skills of Children with Low Vision, Perceptual and Motor Skills, 104(3 Pt 2), s.1328-36.
- Altunay, B., (2014), Görme Yetersizliğinin Psikomotor Gelişim İle Bağımsız Hareket Üzerindeki Etkileri ve Destekleyici Programlar, Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 2(3), s. 165-175.
- Altunay Arslantekin, B., Akı, E., (2016), Türkiye'deki Görme Engelliler ve Kaynaştırma Okullarında Öğrenim Gören Görme Engelli Öğrencilerin Yürüme Becerileri ve Postürün Değerlendirilmesi, Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 4(3), s. 181-188.
- Atasavun Uysal, S., Bayram K., (2017), Görme ve İşitme Yetersizliği Olan Öğrencilerde Fiziksel Eğitim ve Spor. Yanardağ, M. (Ed.), Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor, Ankara: PEGEM AKADEMİ, s. 364-382.
- Atasavun Uysal, S., Dülger, T., (2011), A Comparison of Motor Skills in Turkish Children with Different Visual Acuity, Fizyoterapi Rehabilitasyon, 22(1), s. 23-29.
- Atasavun Uysal, S., Düger T., (2015), Az Gören Çocuklarda Motor, Görsel Algılama, Kognitif Problemler ve Egzersiz. Ünal E., (Ed.). Fizyoterapide Kanıta Dayalı Egzersiz Yaklaşımları, Ankara: Pelikan Yayıncılık, s. 373- 84.
- Atasavun Uysal S., Düger T., (2012), Writing and Reading Training Effects on Font Type And Size Preferences by Students with Low Vision, Perceptual and Motor Skills, 114(3), s. 837-846.
- Atasavun Uysal, S., Erden, Z., Akbayrak, T., Demirtürk, F., (2010), Comparison of Balance and Gait in Visually or Hearing Impaired Children, Perceptual and Motor Skills, 111(1), s. 71-80.
- Atasavun Uysal, S., Güven, Z., Yıldız Kabak, Y., Yadigar, N., Demircioğlu, A., (2018), Examination of Postural Problems in Children with Low Vision: A Pilot Study, Gait and Posture, 65, s. 335.
- Graham, G., Holt/Hale, S.A., Parker, M., (2013), Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education, (9th ed.), New York: McGraw-Hill.
- Landy, J.M., Landy, M., (1992), Ready-to-Use PE Activities for Grades K-2, New York: Parker Publishing Company.
- Lieberman, L. J., Ponchillia, P.E., Ponchillia, S.V., (2013), Physical Education and Sports for People with Visual Impairments and Deafblindness: Foundations of Instruction, New York: AFB Press.
- Millî Eğitim Bakanlığı (2018). Millî Eğitim Bakanlığı Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin Beden Eğitimi Spor ve Bağımsız Hareket Dersi Öğretim Programları. "https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ile-ilgili-yayimlar/icerik/123" adresinden elde edilmiştir.
- Rappaport Morris, L., Schulz, L., (1989), Creative Play Activities for Children with Disabilities: A Resource Book for Teachers and Parents, (2nd ed.), Illinois: Human Kinetics Books.
- Temel, C., Güllü M., (2016), Draw A Physical Education Lesson, Education and Science, 41(183), s. 351-361.
- Temel, C., Güllü, M., (2016), Social Gender in the Pictures Drawn by Students About Physical Education Class, Educational Research and Reviews, 11(8), s. 530-536, 23, DOI: 10. 5897/ERR2015.2603.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE ALINABİLECEK GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- Spor salonunu, öğrencilerin çarpma gibi durumlarda zarar görmeyeceği şekilde (örneğin duvarlarının minderle kaplanması vb.) dizayn ediniz.
- Etkinlik yapılacak alanda yaralanmaya neden olabilecek eşyaları kaldırınız. Alanı, öğrencinin mümkün olduğunca çarpmadan/rahat hareket edebileceği şekilde düzenleyiniz. Sivri köşelerin, sünger gibi materyallerle kaplanması gibi düzenlemeler de yapılabilir.
- Öğrencilerin kolay ulaşabilmeleri ve çarpmamaları için eşyaların yerlerinin değiştirilmemesini sağlayınız. Yeri değiştirilen eşyalar varsa öğrenciyi bilgilendiriniz.
- Görmeyen/az gören öğrencilere, fiziksel etkinliği gerçekleştirecekleri salon, araç gereç ve etkinliği detaylı şekilde anlatınız. Salonda gezdirirerek salona ait cam ve kapı yerlerini, giriş ve çıkışları, aletlerin yerlerini tanıtınız. Ortamı ve ekipmanları, görmeyen öğrenciler için dokunarak, az gören öğrenciler için görsel olarak tanıtınız.
- Mümkünse ruletle (görmeyen öğrencilerin matematik materyallerinden biri) ya da silikonla dokunsal bir kroki çizerek alanı açıklayınız.
- Etkinliklerde kullanılacak araç gereçleri ve ortamda yer alan görsel/dokunsal uyaranları tanıtarak kazaların ortaya çıkmaması için oyunun kurallarını açıklayınız.



- Görmeyen öğrencilerle birbirine çarpma vb. durumları önlemek için ipi takip etme, elinden tutma vb. düzenlemelerle etkinlikleri gerçekleştiriniz.



- Öğrencilerin birbirine çarpmasını engellemek için, görmeyen öğrencilerin bastonla hareket etmesini sağlayınız.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE ALINABİLECEK GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- Etkinlikler sırasında görmeyen öğrencilerin yer belirlemesi için açıklama, komut, el çırpma gibi sesli ipuçları veriniz.



- Öğrencilerin çalışmalar sırasında ve sonunda kullandıkları malzemeleri toplamalarını ve yerlerine kaldırmalarını sağlayınız.
- Beden Eğitimi Dersi'ne uygun malzemelerin kullanımı; kıyafet ve ayakkabı seçimi, branşa yönelik sakatlanma riskini azaltacak malzemeler (kask, kılavuz ip, göz maskesi, dizlik, dirseklik, vb.) oluşabilecek sakatlıkların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bununla ilgili gerekli özen ve davranışı öğrencilere kazandırınız.
- Az gören öğrenciler iki ayak üzerinde zıplarken yerden ayrılmakta zorluk yaşayabilirler. Görmeyen öğrenciler ise hiç yerden ayrılmayarak zıplamaktan kaçınabilirler. Bu durumlarda güvenlik önlemlerini alarak öğrencilere tutunabilecekleri destek noktaları düzenlenmeli, gerektiğinde rehber eşliğinde trambolin üzerinde alışma çalışmaları yaptırılmalıdır.

- Özellikle albino öğrencilerin ışık ve güneşe karşı yüksek hassasiyetlerinden dolayı, iç mekânlarda yansıma ve parlamaya neden olabilen parlak beyaz aydınlatmadan (floresan vb.) kaçınınız. Dış mekân etkinliklerinde ise şapka ve filtreli güneş gözlüğü kullanılmasına dikkat ediniz.



- Katarakt ya da retina problemi olan öğrencilerin görme alanı bütünlüğü bozulacağından, etkinlik ile ilgili düzenleme ve nesnelerin, öğrencinin görme alanı içinde olduğundan emin olunuz.
- Spor salonundaki kapı camlarının kırılmaz cam olmasını sağlayınız.
- Az gören öğrenciler için cam kapı üzerine renkli ve fosforlu bantların yapıştırılması, cam kapının görünmesini kolaylaştırmaktadır.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: DURUŞ VE YÜRÜYÜŞ

Görmeyen/az gören öğrencilerin, görsel uyaranların azlığı veya yokluğuna bağlı olarak hareket ettiği zaman eşyalara çarpma, düşme gibi korkuları olabilir. Ayrıca bu öğrencilerin korumacı aile yapıları nedeniyle fazla hareket etmemelerinden ve görsel uyaranların eksikliğine bağlı olarak oluşan korkularından dolayı vücutlarında farklı duruş ve yürüyüş biçimleri gelişmektedir. Farklı duruş ve yürüyüş biçimleri onların dışarıdan farklı görünmelerine yol açmakta ve bu durum, çocuğun toplumla bütünleşmesi konusunda önüne bir engel oluşmasına sebep olmaktadır.

- Duruş sorunları olarak; ayakların dışarıya doğru dönük olması, vücudun öne doğru eğilmesi, sesli uyaranları duymak için başın bir tarafa doğru eğilmesi ve/veya görsel uyaran almak için başın ve vücudun öne doğru eğilmesi, başın öne doğru çıkartılması, üst sırtın kamburlaşması gibi durumlar sayılabilir. Bu da hem sırt hem de karın kaslarının zayıf olmasına, karın kısmının dışarıya çıkık olmasına sebep olmaktadır.
- Sıklıkla karşılaşılan yürüyüş sorunları arasında ise; geniş adım aralıklarıyla az topuk teması sonucu yavaş ve sallanarak yürüme ile birlikte, kolların yürüyüşe daha az katılması ve adım uzunluğunun az olması sayılabilir.
- Duruş ve yürüyüş sorunları belirlediğiniz öğrencilerin daha uygun hareket etmelerini sağlamak amacıyla, kartlardaki etkinliklerin uygulanmasının yanı sıra uzmanlar (fizyoterapistler, ergoterapistler ve görme engelliler öğretmenleri) ve aileleriyle birlikte ekip çalışması yapınız.

Yürürken başını dik pozisyonda tutması için;

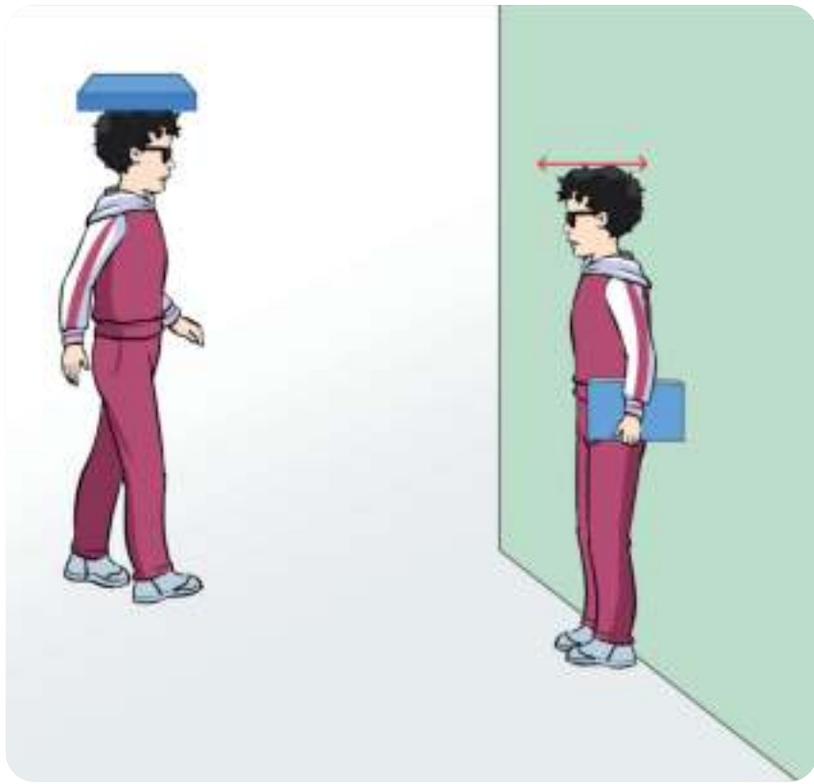
- Fiziksel ve/veya sözel ipucu veriniz.
- Kendi ellerini başının üzerine koyarak tutmasını sağlayınız.
- Boynunu dik tutarak başını hafifçe çenesiyle beraber geriye doğru almasını isteyiniz.
- Baş hareketine dönüt vermek için kitap vb. ağırlıklar kullanınız.

Ayakta dik duruş pozisyonunu sürdürmesi için;

- Öğrenci ayakta duramıyorsa minder üzerinde yere uzanıp başını, omzunu ve kalçasını hizalayarak yapabileceği uygulamalara yer veriniz.
- Duvara paralel durduğu uygulamalara yer veriniz.
- Duvara dayadığı bedeniyle ileriye, geriye ve yana doğru adım atmasını isteyiniz.
- Düzgün duruşu destekleyecek esnetme/germe etkinlikleri yaptırınız.

Yürürken kollarını ve omuzlarını rahat bıraktığı pozisyonu sürdürmesi için;

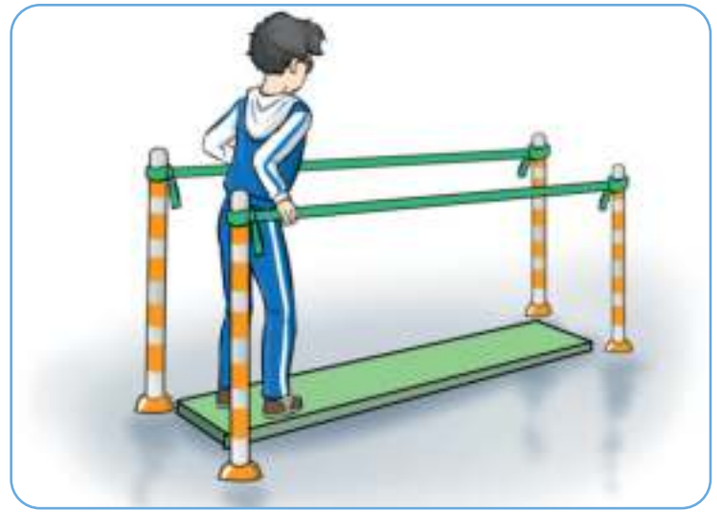
- Omuzlarını, doğru pozisyona getirmesi için fiziksel ve sözel ipucu veriniz. Bir duvar ile vücudunu hizalama çalışmaları yaptırınız.
- Omuz/kol kaslarını sıkmasını, daha sonra tersini hissetmesi için rahatlamasını isteyiniz.
- Yürürken kollarını yürüyüş ile beraber uyumlu sallamasını öğretiniz. Düzgün duruşu destekleyecek esnetme/germe etkinlikleri yaptırınız.



ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: DURUŞ VE YÜRÜYÜŞ

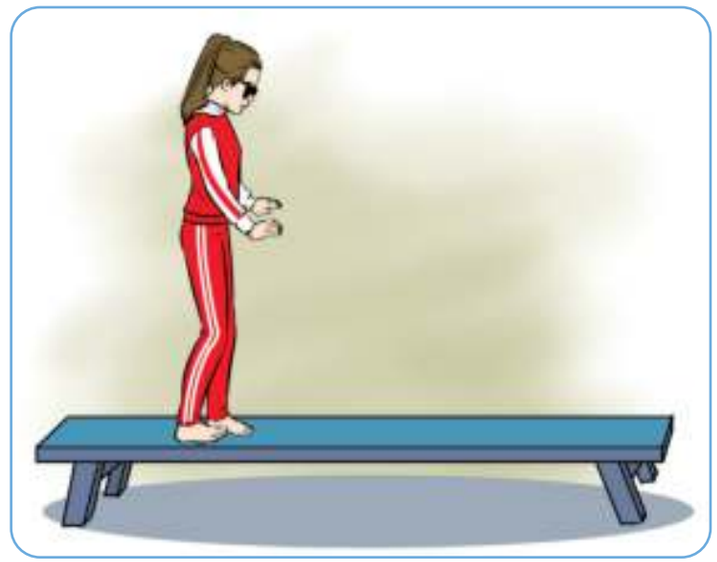
Yürüdüğü yöne doğru ayak parmaklarını, dizlerini uygun pozisyonda tutması için;

- Zemine, öğrencinin olağan yürüyüşünden daha dar olacak şekilde 2 tane yürüyüş şeridi yerleştiriniz.
- Zemine bir tahta yerleştiriniz ve tahtada yürüyüş oyunu oynatınız.
- Tahta ya da denge tahtası kullandığınız zaman, öğrencinin pozisyonunu anlamasına yardımcı olması için, tahtanın üzerinde yalın ayak yürümesini isteyiniz. Bu durum, ayaklarının altındaki tahtanın basıncını hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Ayaklarını uygun pozisyonda tutamayan öğrenciler için, "daha hızlı yürü" ya da "daha büyük adım at" gibi sözel ipuçları vermeniz, öğrencinin düz yürümesine yardımcı olabilir. Öğrencinin, başlangıçta "daha hızlı", "daha büyük" kavramlarını anlaması için, onunla birlikte yürümenize ihtiyacı olabilir.
- Başlangıçta çok yavaş hareket eden bir yürüyüş bandında yürümesini isteyiniz.



Ritmik bir şekilde yürümesi için;

- Model olması açısından rehberle yürüme becerisini kullanınız.
- Merdiven çıkma gibi uygulamalar yapınız.
- Ritmik bir tempodaki müzikle yürümesini isteyiniz.
- Kendi başına, bir grupla ya da rehber olan arkadaşıyla yürüdüğü zaman, yeterli hızı sürdürmesine yönelik çalışmalar yapınız.



Dengesini koruyarak güvenli bir şekilde merdiven inip çıkması için;

- Öğrencilerden bazıları korktukları zaman, fiziksel destek (örneğin öğretmenin vereceği fiziksel yardım, dengede durmak için baston kullanması vb.) sağlanabilir.
- Öğrenciye, bastonla merdiven çıkma becerisini öğretiniz.
- Öğrenci denge problemleri yaşıyorsa; sert ve katlanmayan bir baston, katlanabilir bastondan daha fazla destek sağlayabilir.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: ORTAM VE ARAÇ GEREÇ UYARLAMALARI

- Az gören ve görmeyen öğrenciler için ortam ve araç gereç uyarlamalarına yer verilmesi, öğrencinin derse en verimli şekilde katılmasını sağlayacaktır.
- Az gören öğrenciler için ortam ve araç gereç uyarlamalarının amacı; işlevsel görmelerini daha etkin şekilde kullanabilmelerinin sağlanmasıdır.







- Şekil, zemin ve derinlik ayrımının kolaylaştırılması için renk zıtlığı sağlanan araç gereçler kullanınız. Örneğin sarı zeminde mor top, siyah zeminde beyaz nesneler gibi uyarlamalar öğrencinin görmesini kolaylaştıracaktır.

- İşlevsel görme becerisine sahip olmayan görmeyen/az gören öğrenciler için ip ve bant ile kabartma işaretlerinin kullanılması, öğrencinin hareketini kolaylaştıracaktır.

- Öğrencinin işlevsel görme düzeyine göre (az gören öğrenci) araç gereçlerin büyüklük-küçüklük ilişkisine dikkat ediniz. Örneğin görmesi daha sınırlı öğrenciler için daha büyük toplardan yararlanılabilir.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: ORTAM VE ARAÇ GEREÇ UYARLAMALARI

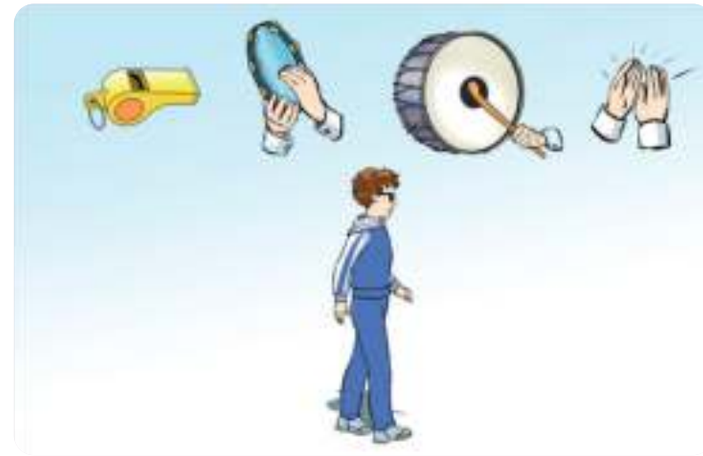
- Araç gereçlerin ve ortamların etiketlerle ayırt edilmesini sağlayınız.
- Az gören öğrencilerin görmelerini kolaylaştırmak için, etiket ve ipuçları ile (yaşı küçük ve okuma-yazma bilmeyen öğrenciler için) ortamın aydınlatılmasına dikkat ediniz, parlama ve yansımanın olmadığından emin olunuz.
- Ortam içinde kurdele, top, ponpon ve bant gibi nesnelerle başlangıç ve varış noktalarının yakından uzağa doğru ayırt edilmesini sağlayınız.
- Bina içi ve bina dışı ortamlarda yapılacak etkinliklerde, riskli ortamların ayırt edilmesini kolaylaştırmak için düzenlemeler yapınız. Örneğin camların üzerine, merdiven/basamak gibi yerlere belirgin renkte şeritler yapıştırılabilir.
- Az gören öğrencilerin denge, konum, derinlik gibi becerilerini kullanmalarını gerektirecek çalışmaların başlangıcında daha geniş platform/yüzey/sınır oluşturulurken, ilerleyen çalışmalarda platformlarda/yüzeylerde/sınırlarda dar alanlara doğru bir geçiş izlenmelidir.



- Etkinlikte kullanılacak araç gereçler, öğrencilerin işitme duyusunu kullanabilecekleri şekilde sesli hâle dönüştürebilir. Örneğin zilli ya da üzerine poşet geçirilmiş top vb.



- Görmeyen öğrencilerin denge, konum, derinlik gibi becerilerini kullanmalarını gerektiren çalışmaların başlangıcında, daha geniş yüzey/sınır oluşturulup, ihtiyacı varsa bir yerden tutunarak çalışmaya başlaması, zamanla ilerleyen çalışmalarda yüzeylerde/sınırlarda dar alanlara doğru bir geçiş izlenmesi hedeflenmektedir.



- Görmeyen öğrenciler için oyun sırasında, oyunun oynandığı çevreyi ve arkadaşlarının konumunu ayırt etmesi için, sesli betimlemeler ve sesli uyaranlarla yönlendirilme sağlayınız.

- Araç gereçlerin ve ortamın, dokunsal etiketlerle (Braille yazı ya da kâğıt, kumaş, plastik gibi farklı dokuda) ayırt edilmesini sağlayınız.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN SAĞLIK BİLGİSİ VE ANLAYIŞI

Isınma/Soğuma/Esnetme

- Oyun ve fiziksel etkinlikten önce, ısınma ve ısınmadan sonra soğumanın, neden ve nasıl yapılması gerektiği konusunda öğrencileri bilgilendiriniz. Tüm ders uygulamalarında ısınma ve soğumanın yapılmasına dikkat ediniz.
- Kontrollü eklem hareketleriyle (örneğin öğrencinin kollar, dizler, bacaklar, dirsekler ve kalçalarla küçük ve büyük daireler çizmesi vb.) başlatılarak aşamalı şekilde nefesi kesmeyen ama sıcaklığı yükselten etkinliklerle devam ediniz. Etkinlik şiddetini aşamalı olarak artırarak öğrencinin kapasitesine göre uyarlayınız.
- Esnetme hareketlerinde; en az 6-10 saniye nefesi tutmadan, hareketsiz kalınarak yapılan esnetme çalışmaları yaptırınız. Öğrencilerin esnetme hareketini doğru bir şekilde gerçekleştirdiğinden emin olunuz.
- Fiziksel etkinliklerden sonra, neden soğuma yapılması gerektiğini anlatarak nasıl soğuma yapılması gerektiğini açıklayınız.
- Fiziksel etkinliğin sonlarına doğru vücutta meydana gelebilecek değişikleri açıklayınız (Örneğin artmış olan kalp hızının azalarak normale dönmesi gibi).
- Sakin ve düşük hızdaki etkinliklerin önemini açıklayınız.
- Temponun azaltılacağı fiziksel etkinlikler ve oyunlara yer veriniz.

Isınma

- *Öğrenciye Açıklayınız:* "Isınma, vücudumuzun fiziksel, duygusal ve sosyal olarak oyun ve etkinliklere hazırlanmasını sağlar. Böylece ısınma hareketleri sakatlanma ihtimalini azaltır."

Soğuma

- *Öğrenciye Açıklayınız:* "Soğuma, vücudumuzun etkinlik öncesi durumuna dönmesini sağlar. Soğuma çalışmaları vücudumuzun yorgunluğunun azalmasına yardımcı olur."

Nefes Nasıl Gözlenir?

- Etkinliğe başlamadan önce öğrencinin bir elini karnına, diğer elini göğsüne koymasını sağlayınız.
- Etkinlikten önce ve etkinlikten hemen sonra nefesini kontrol etmesini isteyiniz.
- Öğrencilerden, çok fazla hareket ettiklerinde nefes alıp vermelerinde ne gibi değişiklikler olduğunu açıklamalarını isteyiniz.
- Az gören öğrenci için, alınan nefesin görsel takip ile karnın yukarıya doğru nasıl yükseldiğini, nefes verirken karnın içeriye doğru nasıl çekildiğini takip etmesini isteyiniz. Görmeyen öğrenci için, elini karnının üzerine yerleştirerek aynı hareketlerin takibinin dokunsal olarak yapılmasını isteyiniz. Ayrıca burundan nefes alıp ağızdan vererek olabildiğince karın bölgesine doğru nefes alıp vermenin önemini konuşunuz.



Öğrenciye Sorunuz:

- "Daha fazla nefes almamızı gerektiren etkinlikler nelerdir?"
- "Sağlıklı nefes nasıl alınır?"
- "Doğru nefes almamızla, etkinliği gerçekleştirme kabiliyetimiz arasındaki ilişki nedir?"

Kalp atışı nasıl gözlenir?

- Öğrencinin elini göğsünün ortasına, göğüs kemiğinin hemen altına yerleştiriniz.
- Kalbinin atışını hissetmesini sağlayınız.
- Daha sonra sol kolunu bilekten tutturarak nabzını hissetmesine yardımcı olunuz.

Etkinlikten önce;

Öğrenciye Sorunuz:

- "Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor?"
- "Bir dakikada kalbiniz kaç kere atıyor?" (nabız kontrolü)
- "Fazla hareket ettiğinizde acaba kalbiniz nasıl atacak?"

Etkinlikten sonra;

Öğrenciye Sorunuz:

- "Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor?"
- "Bir dakikada kalbiniz kaç kere atıyor?" (nabız kontrolü)
- "Fazla hareket ettik, kalbinizi kontrol edin, nasıl atıyor?"
- "Dinlenik, kalp atım sayısı ile etkinlik sonrası kalp atım sayısı farkı en çok kimde? Peki bunun sebebi ne olabilir?"





Vücut sıcaklığı nasıl gözlenir?

- Öğrencinin eliyle alnını kontrol ettiriniz.
- Etkinlik sonrası az gören öğrenciler için, eş olduğu arkadaşının yüzünü gözleyerek kontrol etmesini sağlayınız.

Etkinlikten önce;

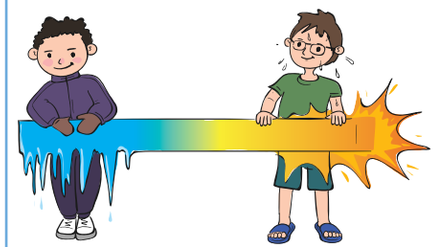
Öğrenciye Sorunuz:

- "Alnınızı kontrol edin, ne kadar sıcak hissediyorsunuz, çok sıcak hissediyor musunuz?"
- "Fazla hareket ettiğinizde acaba daha sıcak hissedecek misiniz?"

Etkinlikten sonra;

Öğrenciye Sorunuz:

- "Alnınızı kontrol edin, şimdi daha sıcak hissediyor musunuz?"
- "Terlediniz mi? En çok vücudunuzun nereleri terledi?"
- "Etkinlikte giydiğiniz kıyafetler vücut sıcaklığınızı nasıl ekiledi?"



» Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Dersten sonra öğrencilerin ellerini ve yüzlerini yıkadıklarından, kıyafetlerini temizleri ile değiştirdiklerinden emin olunuz.
- Öğrencinin ders öncesi ve sonrası hijyen kurallarına uyması için gerekli düzenlemeleri yaparak hijyenin önemi vurgulayınız. Az gören öğrenciler için beyaz sabun ve beyaz lavabo kullanımı zor olacağı için, farklı renkte bir sabun kullanımı sağlayınız.
- Düzenli etkinliklere katılımın, hem sağlık hem de paylaşım açısından önemini vurgulayınız.
- Sınıf öğretmeni, rehberlik öğretmeni ve ailesiyle görüşerek sağlık durumları ile ilgili gerekli bilgileri edininiz ve bununla ilgili gerekli tedbirleri alarak düzenlemeler yapınız.
- Glokom (göz tansiyonu) olan öğrencilerin baş bölgesine darbe almamasına çok dikkat ediniz. Glokom olan öğrencilerin, su içi etkinliklerde başının suyun dışında tutulmasına özen gösteriniz. Bu öğrencilerin çok sıcak havalarda açık alan etkinliklerine katılmamalarını veya gölge olan alanlarda çalışmalarını sağlayınız. Öğrencilerin geniş kenarlı şapka kullanmalarına dikkat ediniz.
- Görmeyen öğrencilerde daha fazla olmak üzere görmeyen ve az gören öğrencilerde duruş (postür) bozuklukları gelişmektedir. Genellikle omuzlar öne doğru gelişmiş ve sırt yuvarlaklaşmıştır. Öğrencilerin tüm etkinliklerde omuzlarını geriye almalarını ve sırtlarını dik tutmalarını sağlayacak çalışmalar yapınız. Öğrencilerin düzgün duruşlarının sağlanmasına ve sürdürülmesine yardımcı olunuz.

» Vücut Parçalarını Kullanma

Öğrencilere, fiziksel etkinliklerin ve aktif yaşamanın, vücudun büyümesine, gelişmesine ve iyi çalışmasına olan etkisini açıklayınız.

Özellikle görmeyen öğrenciler için hareketsizliğe bağlı olarak obezite gibi sorunların ortaya çıktığını anlatınız.

Etkinliklerde; omuz-kol-ön kol-el, kalça-diz-bacak-ayak, üst beden, alt beden gibi tüm beden bölgelerini farklı durumlarda kullanabilmeleri için uygun düzenlemeler yapınız.

Öğrencilerden etkinlik sonrası; bedenlerinin hangi bölümlerini kullandıklarını ve bu bölümlerin isimlerini saymalarını isteyiniz. Ayrıca bedenin birçok parçasını kullanacakları üç etkinlik söylemeleri konusunda da istekte bulununuz.

Görmeyen öğrenciler için, kolları ve bacaklarının hareketini boşlukta algılamalarını sağlayacak kum torbası gibi farklı dokunsal cisimler koyunuz. Vücut bölümlerini tam kavrayamamış öğrenciler için bu bölgeleri oyun ve fiziksel etkinlikle öğretiniz.



Vücut ve alan farkındalığı içeren ders uygulamalarının, bağımsız hareket çalışmalarına geçişte öğrenciye yardımcı olacağı unutulmamalıdır.

» Etkinlik Hakkındaki Duyguları Gözlemleme

Öğrencilerden;

- Etkinlik öncesi, sırası ve sonrası duygularını açıklamalarını,
- Etkinlik öncesi, sırası, sonrası arkadaşlarının yüz ifadelerini gözlemleyerek açıklamalarını,
- En çok sevdikleri/beğendikleri etkinliklerden, en az sevdikleri/beğendikleri etkinliklere doğru sıralama yapmalarını,
- Bireysel, eşli veya grupla yapılan etkinliklerin hangisinde daha sağlıklı duygular yaşadıklarını açıklamalarını isteyiniz.

» Katılımı Sağlama ve Artırma

Öğrencilere, fiziksel etkinliklere katılımın sağlık üzerine etkisini açıklayınız.

Beden Eğitimi Dersi'ne katılımı sağlamak ve artırmak için öğrencilerden öneriler isteyiniz.

Öğrencilerden, Beden Eğitimi Dersi dışında başka nerelerde ve nasıl aktif olabileceklerini açıklamalarını isteyiniz.

Engelli sporcuların başarılarından bahsederek Paralimpik Olimpiyatlara katılan az gören ve görme engelli sporcuları tanıtınız.

Az gören öğrenciler optik yardımcıya ihtiyaç duyuyorsa büyük punto ile ayarlanmış ekran kullanarak; görmeyen öğrenciler için ise Jaws, GVZ gibi sesli yazılım programlarını kullanarak aktif ve sağlıklı yaşam davranışını geliştireceği programlar, slaytlar, afiş ve posterler hazırlamaları yönünde teşvik ediniz. Söz konusu materyalleri, özelliklerine uygun olarak okulda sergileyiniz.

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: ÖĞRETİM KARTI (AZ GÖREN ÖĞRENCİLER)



Beceri öğretim süreci, beceriye sahip olmayan öğrencinin, sırasıyla fiziksel yardım/model olma ve sözel ipucu yardım basamakları izlenerek öğrencinin beceride bağımsız olmasını hedefler. Her öğrencinin hazır bulunuşluk düzeyinin farklılık göstermesi nedeniyle öğretim öncesinde öğrencinin performansı ve görme düzeyleri gibi bilgilerin tespit edilmesi, öğretim sürecinin planlanması ve yürütülmesini doğrudan etkilemektedir.

Az gören öğrencilerin görme düzeylerine bağlı olarak, model olma sürecinde yakınlık mesafesi ayarlanmalıdır. Becerinin farklı basamaklarında fiziksel yardım, farklı basamaklarında model olma, farklı basamaklarında ise sözel ipucu ile devam ettirilebilir. Bu düzenlemeler tamamen öğrencinin var olan performansını dikkate alarak yapılmalıdır.

Öğrencilerle çalışırken verdiğiniz sözel ipucu/yönergelerin içinde geçen kavramlara, öğrencinin sahip olup olmadığına dikkat ediniz. Örneğin öğrenci "karşı, koridor vb." kavramlara sahip değilse hareketi gerçekleştiremeyebilir.

Öğretim yapmadan önce bazı becerilerin, diğer becerileri öğrenmeleri için ön koşulu olup olmadığına dikkat ediniz. Beceriler ardışık bir sıra izliyorsa, öğrenciye öncelikle ön koşul becerileri öğretilmelidir.

Öğrencilerin becerilerde akıcılık kazanmaları önemlidir. Akıcılık, öğrencinin beceriyi öğrendikten sonra hızlı şekilde yapmasıdır. Bunun için çok sayıda uygulama yapmanız gerekebilir.

Genelleme, öğrencilerin öğrendiği becerileri farklı ortamda/zamanda/kişilerle uygulamasıdır. Farklı durumlarda ve farklı zamanlarda uygulanan becerilerde kalıcılık sağlanır ve üstünden zaman geçse de unutulmasının önüne geçilmiş olur.

- Model olma ile yapılan hareketler için mutlaka ipuçlarını sistematik olarak geri çekerek öğrencinin hareketi bağımsız olarak yapmasını sağlayınız.
- Model olmayı geri çekme gereksinimi olan öğrenciler için aşağıdaki basamakları takip ediniz:

Tam model olma ile;

(Hareketi tamamen göstererek)

Aynı zamanda harekete yönelik sözel ipucu veriniz (örneğin "Bak topu karşıdaki panoya atıyorum, haydi sen de topu karşıdaki panoya at.").

→

Model olmayı azaltarak;

(Hareketin bir kısmını yaparak)

Aynı zamanda harekete yönelik sözel ipucu veriniz (örneğin "Bak topu karşıdaki panoya atıyorum, haydi sen de topu karşıdaki panoya at.").

→

Hareketi yapacakmış gibi yapma ile;

Harekete yönelik sözel ipucu veriniz (örneğin "Bak topu karşıdaki panoya atıyorum, haydi sen de topu karşıdaki panoya at.").

- Bazı öğrencilerin hareketi yapabilmeleri için daha fazla ipucuna gereksinimleri vardır. Bazı öğrenciler ise sözel ipucu verdiğinizde (düz şekilde yürü vb.) yapabilirler.
- Çalışma sırasında öğrenciyi gözleyiniz. Örneğin "Çizgiyi takip ederek yürü." dediğinizde yapıyorsa, model olma ipucunu kullanmamıza gerek kalmayabilir. Öğrencinin performansına dikkat ederek ipuçlarını hızlı şekilde çekebilirsiniz.
- Sözel ipuçlarını geri çekerek hareketin bağımsız olarak yapılması için aşağıdaki basamakları takip ediniz:

Tam sözel ipucu vererek;

(Hareketin tümünü açıklayarak)

Örneğin "Topu karşıdaki panoya at."

→

Sözel ipucunu biraz geri çekerek;

Örneğin "Topu panoya at."

→

Tek kelimelik sözel ipucu vererek;

Örneğin "At."

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: ÖĞRETİM KARTI (GÖRMEYEN ÖĞRENCİLER)



Beceri öğretim süreci, beceriye sahip olmayan öğrencinin, sırasıyla fiziksel yardım/model olma ve sözel ipucu basamakları izlenerek öğrencinin beceride bağımsız olmasını hedefler. Her öğrencinin hazır bulunuşluk düzeyinin farklılık göstermesi nedeniyle öğretim öncesinde öğrencinin performansı ve görme düzeyleri gibi bilgilerin tespit edilmesi, öğretim sürecinin planlanması ve yürütülmesini doğrudan etkilemektedir.

Görmeyen öğrencilerde model olma ile ilgili çalışmalara yer verilmez. Becerinin farklı basamaklarında fiziksel yardım, farklı basamaklarında ise sözel ipucu ile devam ettirilebilir. Bu düzenlemeler tamamen öğrencinin var olan performansını dikkate alarak yapılmalıdır.



Görmeyen öğrencilerin çevrelerindeki kişilerin hareketlerini izleyerek model almaları mümkün değildir. Bu nedenle;

- Fiziksel yardım ile gösterilecek hareketi, elinin/bacağının/ayağının vb. üzerinden tutarak gerçekleştirmesini sağlayınız.
- Gören/az gören bir akranını, hareketi yaparken model olarak alması için modele dokunarak hareketi kavramasını sağlayınız.
- Öğretmen ya da yetişkin, hareketi yaparak öğrencinin hareketi incelemesine olanak sağlayabilir.
- Akranı model olarak kullandığınız durumlarda, çalışmaya başlamadan önce akrana, kendisine dokunmasından rahatsız olup olmayacağını sorunuz. Akran dokunulmaktan rahatsızlık duyuyorsa, öğretmen modellik yapabilir.
- Dokunmaya tepki gösteren bir öğrenci olduğunda, hareketi ifade etmek için sözel ipuçları ile fiziksel olarak yönlendirme yapılabilir. Örneğin elinin altına elinizi koyarak kolunu sizinle birlikte karşıya uzatmasını isteyebilirsiniz.

Öğrencilerle çalışırken verdiğiniz sözel ipucu/yönergelerin içinde geçen kavramlara, öğrencinin sahip olup olmadığına dikkat ediniz. Örneğin öğrenci "karşı, koridor vb." kavramlara sahip değilse hareketi gerçekleştiremeyebilir.

Öğretim yapmadan önce bazı becerilerin, diğer becerileri öğrenmeleri için ön koşulu olup olmadığına dikkat ediniz. Beceriler ardışık bir sıra izliyorsa, öğrenciye öncelikle ön koşul becerileri öğretilmelidir.

Öğrencilerin becerilerde akıcılık kazanmaları önemlidir. Akıcılık, öğrencinin beceriyi öğrendikten sonra hızlı şekilde yapmasıdır. Bunun için çok sayıda uygulama yapmanız gerekebilir.

Genelleme, öğrencilerin öğrendiği becerileri farklı ortamda/zamanda/kişilerle uygulamasıdır. Farklı durumlarda ve farklı zamanlarda uygulanan becerilerde kalıcılık sağlanır ve üstünden zaman geçse de unutulmasının önüne geçilmiş olur.

- Fiziksel yardım ile yapılan hareketler için mutlaka ipuçlarını sistematik olarak geri çekerek öğrencinin hareketi bağımsız olarak yapmasını sağlayınız.
- Fiziksel yardımı geri çekme gereksinimi olan öğrenciler için aşağıdaki basamakları takip ediniz:

Tam fiziksel yardım ile;

(Elinin/bacağının vb. üzerinden sıkıca tutarak)

Aynı zamanda harekete yönelik tam sözel ipucu veriniz (örneğin "Ayağını karşıya doğru uzat.").

→

Fiziksel yardım azaltarak;

(Elinin/bacağının vb. üzerinden hafifçe tutarak)

Aynı zamanda harekete yönelik tam sözel ipucu veriniz (örneğin "Ayağını karşıya doğru uzat.").

→

Gölge hâlinde ipucu ile;

(Eline/bacağına vb. her an müdahale edecekmiş gibi takip ederek)

Aynı zamanda harekete yönelik sözel ipucu veriniz (örneğin "Ayağını karşıya doğru uzat.").

- Bazı öğrencilerin hareketi yapabilmeleri için daha fazla ipucuna gereksinimleri vardır. Bazı öğrenciler ise sözel ipucu verdiğinizde (düz şekilde yürü vb.) yapabilirler.
- Çalışma sırasında öğrenciyi gözleyiniz. Örneğin "Çizgiyi takip ederek yürü." dediğinizde yapıyorsa, fiziksel yardımı kullanmamıza gerek kalmayabilir. Öğrencinin performansına dikkat ederek ipuçlarını hızlı şekilde çekebilirsiniz.
- Sözel ipuçlarını geri çekerek hareketin bağımsız olarak yapılması için aşağıdaki basamakları takip ediniz:

Tam sözel ipucu vererek;

(Hareketin tümünü açıklayarak)

Örneğin "Düz bir şekilde karşı duvara kadar yürü."

→

Sözel ipucunu biraz geri çekerek;

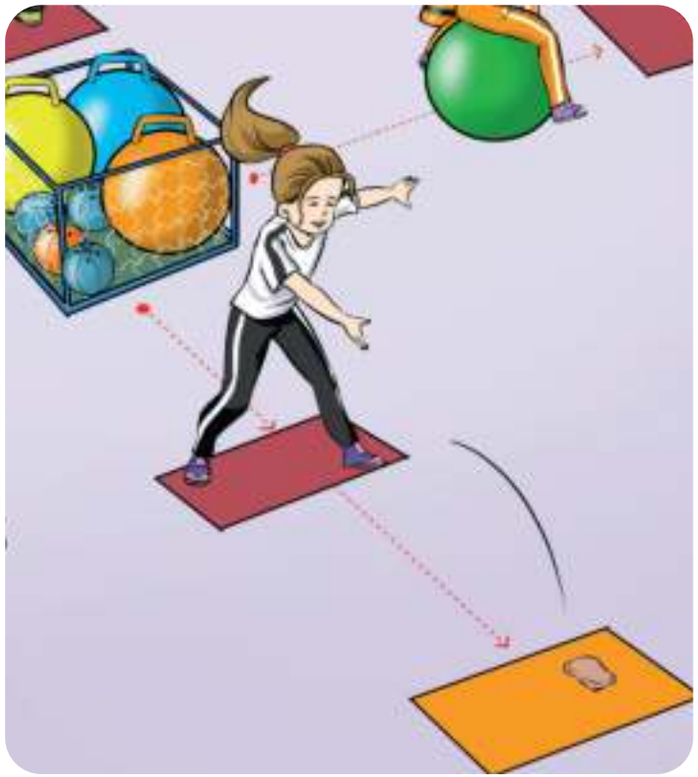
Örneğin "Karşı duvara kadar yürü."

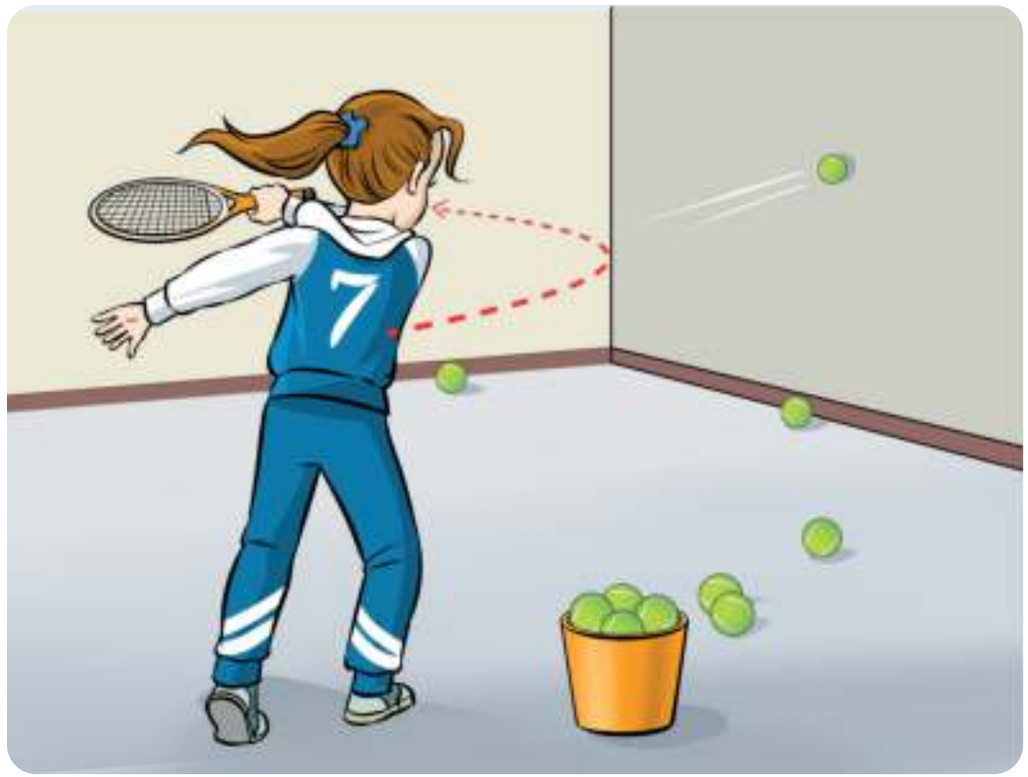
→

Tek kelimelik sözel ipucu vererek;

Örneğin "Yürü."

ÇOKLU YETERSİZLİĞİ OLAN, GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ: AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN İŞLEVSEL GÖRME





Görmeyen/az gören öğrencilerin, görme düzeyleri farklılıklar göstermektedir. Yaygın kanının aksine %100 görme kaybı olan birey sayısı, görme yetersizliğinden etkilenmiş kişiler arasında oldukça düşük bir düzeye sahiptir. Görme yetersizliğinden etkilenmiş bireyler arasında az gören bireylerin sayısı daha fazladır. Az gören bireylerin görme düzeyleri birbirinden farklılık gösterebildiği gibi görme kalıntılarını kullanma düzeyleri de farklılıklar gösterir.

Literatürde bireylerin görme kalıntısını aktif kullanabilme durumunu ifade etmek için "işlevsel görme" ifadesi kullanılır. İşlevsel görme becerisi, bireyin geliştirmesi gereken bir beceridir. Görme kalıntısının işlevsel olarak kullanılamamasının birden fazla nedeni olabilir. Öğrencilerin görmesini destekleyecek yeterince görsel uyaran sağlanmaması, görme kalıntısını kullanmasına fırsat tanınmaması, görerek hareket etmesinin desteklenmemesi gibi birçok durum bu nedenler arasında sayılabilir. Öğrencilerimizin görme kalıntılarını işlevsel kullanabilmelerine yönelik çalışmalar yürüterek bu yönde gelişmelerini sağlayabiliriz.

» *Az Gören Öğrencilerin İşlevsel Görme Becerilerini Kullanmaları Neden Önemlidir?*

Öğrencilerin görme kalıntısını ne kadar işlevsel kullandığı aslında bilgi kaynağı olarak öncelikli olarak hangi duyuyu kullandığını gösterir. Öğrenci hangi duyusunu aktif bilgi kaynağı olarak kullanıyorsa, öğretim sürecinin planlanma aşamasında bu yönde düzenlemeler yapabiliriz. Bu düzenlemeler öğretim sürecinde doğru uyarlamalar yapabilmeyi sağladığından öğretim hızını da doğrudan etkiler. İşlevsel görme değerlendirmeleri sonucunda alınacak önlemler ve uyarlamalar, az gören öğrencilerin eğitim hayatında normal gelişim gösteren kişilerle eşit fırsatlara sahip olmasında ve günlük yaşamını bağımsız şekilde sürdürebilmesinde son derece önemlidir. Öğrencinin görme kalıntısını ne düzeyde kullandığını tespit ederek görme kalıntısını işlevsel kullanabilmesine yönelik çalışmalar yürütünüz.

Günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle görme kalıntısını destekleyici birçok yardımcı araç (optik araçlar) bulunmaktadır. Bu araçların da yardımı ile etkili bir destek alan az gören öğrencinin işlevsel görme becerilerini geliştirebilirsiniz. Özellikle küçük yaşlardan itibaren görme kalıntısını aktif kullanmasına yönelik desteklenen bireylerin çok düşük oranda bir görme düzeyine sahip olmasına rağmen günlük yaşamında bu kalıntıyı işlevsel kullanabildiğinin örnekleri vardır. Bunun için görme engelliler öğretmenlerinden, fizyoterapistlerden ve ergoterapistlerden destek alabilirsiniz.

» *Öğrencilerin Görme Kalıntısını İşlevsel Olarak Kullanıp Kullanmadığı Nasıl Ayırt Edilebilir?*

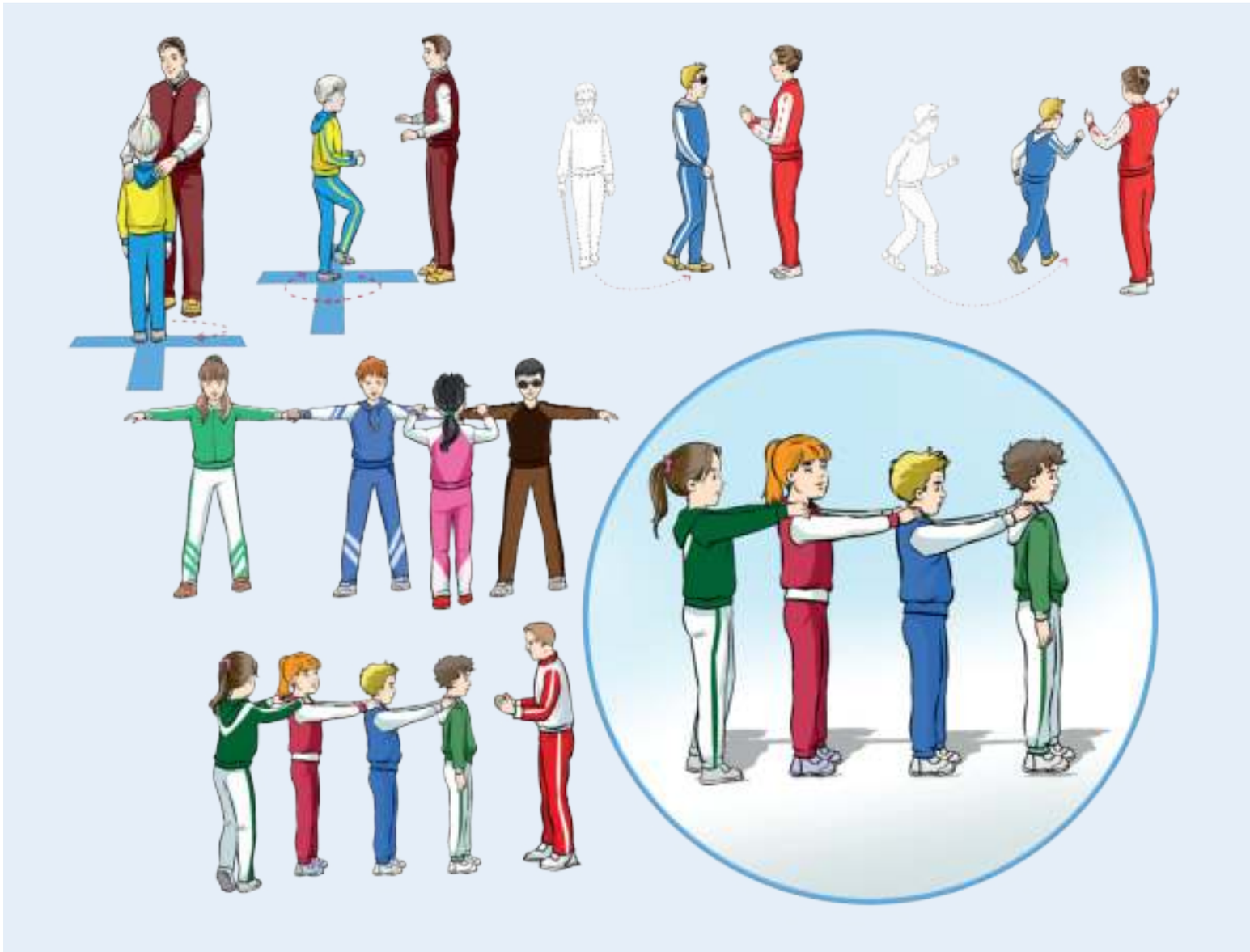
Öğrencinin, yakını ve uzağı görme becerilerindeki performansını belirleyiniz. Öğrencinin yakını ve uzağı görme becerilerindeki durumunu belirlemeniz, ihtiyacı olan becerilerde çalışmalar planlamanız ve düzenlemeler yapmanız için yol gösterecektir. Yakını görme becerileri, bir kol boyu mesafede olan elleri ile yaptığı işlerden, el-göz koordinasyonu, yeme, kişisel bakım ve hijyen gibi bazı becerileri gerçekleştirme duruma bakılarak belirlenmeye çalışılabilir. Yakını görme becerileri; nesnelere görsel dikkati yöneltme, nesnelere odaklanma, nesnelere erişme, izleme, göz hareketlerini kontrol etme/odaklanmayı değerlendirme, görme alanı (sağ-sol, yukarı-aşağı) tercihi, motor becerileri ve taklittir. Uzak görme becerileri ise; dikkat-odaklanma, nesneleri tanıma, bir nesneyi ya da bir kişiyi araştırma, nesnelerden sakınma, küçük engellerin üzerinden atlama, aynı yönde giden insanların etrafından dolaşma, karşı yönden gelen insanlara çarpmadan etrafından dolaşma, merdiven inme-çıkma olarak sınıflandırılabilir.

Yakını görmedeki sınırlılıklar, oyun ve fiziksel etkinlikler de dahil olmak üzere pek çok alandaki çalışmaları olumsuz yönde etkileyebilir. Uzağı görmedeki sınırlılık ise, yönelim ve bağımsız hareket etmeyi (çevresindeki nesneleri tanıyarak konumunu belirlemesi, bulunduğu çevrede bir yöne yönelmesi, hedefine ulaşabilmesi vb.) etkileyebilir. Öğrencinin işlevsel görme düzeyi tespit edildiğinde sadece bu ders için değil bütüncül olarak disiplinler arası çalışma ile öğrenciye bireysel program oluşturulmalıdır. Bu programın ana hedefi, öğrencinin görme düzeyi ne kadar düşük olursa olsun "Onu nasıl kullanmasını sağlayabiliriz?" sorusuna cevap oluşturmaktır.

Öğrencinin görme işlevlerini artırmak için; ışığa tepki, görsel tanıma, odaklama, takip hareketleri, ayırt etme, fark etme, tanıma, yorumlama, nesne pozisyonu, uzaklık, derinlik gibi konularda öğrenci ile birebir çalışmalar ve ders sürecinde görsel düzenlemelerle çalışmalar yapabilirsiniz. Özellikle işlevsel görme için ortam, materyal ve ışık düzenlemelerine yer veriniz. Topun büyüklüğü, rengi, hangi taraftan gösterdiği (görme alanı) oyun ve fiziksel etkinlikler sırasında önemli bir rol oynar. Bu çalışmaların etkililiğini değerlendirerek kayıt altına alınız ve olumlu gelişmeleri aileyle paylaşıp onların motivasyonunu artırınız. Yapacağınız çalışmalarda ailenin desteği son derece önemlidir.

Farklı Yönlere Dönüş

1



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Öğrencilere yönleri elleri ile işaret etmeleri istenir. Yönleri bilmeyen öğrenciler fiziksel yardım ile ilgili yöne döndürülür ve gerekli açıklamalar yapılır.
2. Dururken belirtilen yöne döner.
3. Yerinde sayarken belirtilen yöne döner.
4. Yürürken belirtilen yöne döner.
5. Koşarken belirtilen yöne döner.

1. Etkinlik: Düzgün duruş ile dik durması istenir. Görmeyen öğrencinin belirtilen yönlere dönmesini sağlamak için dönüş yapacağı tarafa yönelik ipuçları (kabartma olarak ip üzeri bant çekerek oluşturulmuş artı işareti) kullanılabilir. Artının her ucu bir yönü belirtir. Öğrenci ayağı ile hissederek döneceği yönü kolaylıkla fark eder. Her yön başka bir kod ile eşleştirilebilir (örneğin Atatürk büstü, kantin, bahçe kapısı v.b.).

2. Etkinlik: Yerinde sayarken belirtilen yöne dönme çalışmaları yapılır. Öğrenci belirlenmiş bir alanda yerinde sayarken kendisine verilen komuta uygun olarak dönüş yapmasına yönelik çalışmalar sürdürülür. Bireysel olarak dönüşleri yapabilen öğrencilerden oluşturulan eşli ya da küçük gruplarla çalışma sürdürülür.

3. Etkinlik: Yürürken belirtilen yöne dönme çalışmaları yapılır. Öğrencinin belli bir rotada yürürken kendisine verilen yönergeye uygun olarak dönüş yapması beklenir. Öğrenci yürüyüş rotasını değiştirecek bu dönüşlerden sonra da yürümesine devam eder.

4. Etkinlik: Koşarken belirtilen yöne dönme çalışmaları yapılır. Öğrenci belli bir yöne doğru koşarken kendisine verilen komut ile belirtilen yöne döner ve koşar.

Farklı Yönlere Dönüş

1

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücut dik ve düzgün durmalı,
- Dönüşten önce denge sağlanmalı,
- Dönüşlerde dönülecek yön tarafındaki ayağın topuğuyla, diğer ayağın ayak parmak ucunda olacak şekilde dönüş yapılmalı,
- Hareket hâlindeyken dönüş yapmadan önce hızını ayarlama çalışmaları yapılmalı,
- Geriye dönüş hareketi denge kaybı olmadan sol taraftan yapılmalı,
- Geniş kolda sıralanmada öğrenciler yan yana bir doğru üzerinde sıralanmalı,
- Derin kolda sıralanmada öğrenciler çizgi üzerinde arka arkaya sıralanmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Dönüş sırasındaki doğru yönü bulmasını sağlayacak ip uçları geliştirmesi,
- Bildirim ile yaptırım komutu arasında karar verme yeteneğinin geliştirmesi,
- Ne kadar dönmesi gerektiği konusunda belirteçlerin kullanılması,
- Koşarken dönüşlerde görmeyen öğrencilerin ayaklardan çıkan sesin duvar gibi bir yere çarpıp oluşan yankısını duymaları için dikkat çalışmaları yapılması,
- Doğru dönüşler yapıldığının nasıl ayırt edeceğine ilişkin çalışılması,
- Grup ya da eşli dönüşlerde komutları ve diğer öğrenciler ile eş güdüm ipuçlarının oluşturulması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Başka kavramlar kullanarak (kuzey, güney vb.) oynayabilecekleri basit bir oyun üretmelerini,
- Görmeyen öğrenciler için hazırlanan kabartma çizgilerin kişiye sağladığı avantajları düşünmeyi,
- Eşli çalışmalarda görmeyen öğrencilerin fiziksel temas kurmadan arkadaşlarının çıkarttığı sesleri takip etmelerini sağlayınız.

Daha Kolay

Görev
- Yönlendirici çizgilerle/işaretlerle ile dönüşleri yapmak,
- Sabit pozisyondan dönüş yapmak,
- Her seferde bir yöne dönmek.

Ekipman
- Zeminde dokunsal çizgiler kullanarak dönüş yapmak.

Mekân
- Kabartma çizgi/işaretler bulunan alanda çalışmak.

İnsan
- Fiziksel yardımla dönüşler yapmak.

Daha Zor

Görev
- İşaret ya da ipucu olmadan dönüşleri yapmak,
- Hareket hâlindeyken dönüş yapmak,
- Farklı yönlere hızlı bir biçimde dönmek,
- Verilen komuta hızlıca cevap vermek.

Ekipman
- Hızlı düdük sesi ile dönüşler yapmak.

Mekân
- Kabartma çizgi/işaretler bulunmayan alanda çalışmak.

İnsan
- Eş ve grupla dönüş yapmak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Günlük işlerini daha fazla hareket ederek (yürümek, koşmak vb.) yapmalarının kendilerine kazandıracağı faydaları tartışmalarını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Dönüşler, yönelim ve bağımsız hareket için son derece önemlidir. Rota içinde hareket ederken yönelim için gerekli olan, yön ve yer değiştirme hareketlerini destekler.
- Bina içinde ve dışındaki rotalarda güvenli şekilde hedefini bulur.
- Yönü değiştirildiğinde bedenine göre çevresindeki nesnelerin pozisyonunu ayırt etmelerini destekler.

Güvenlik

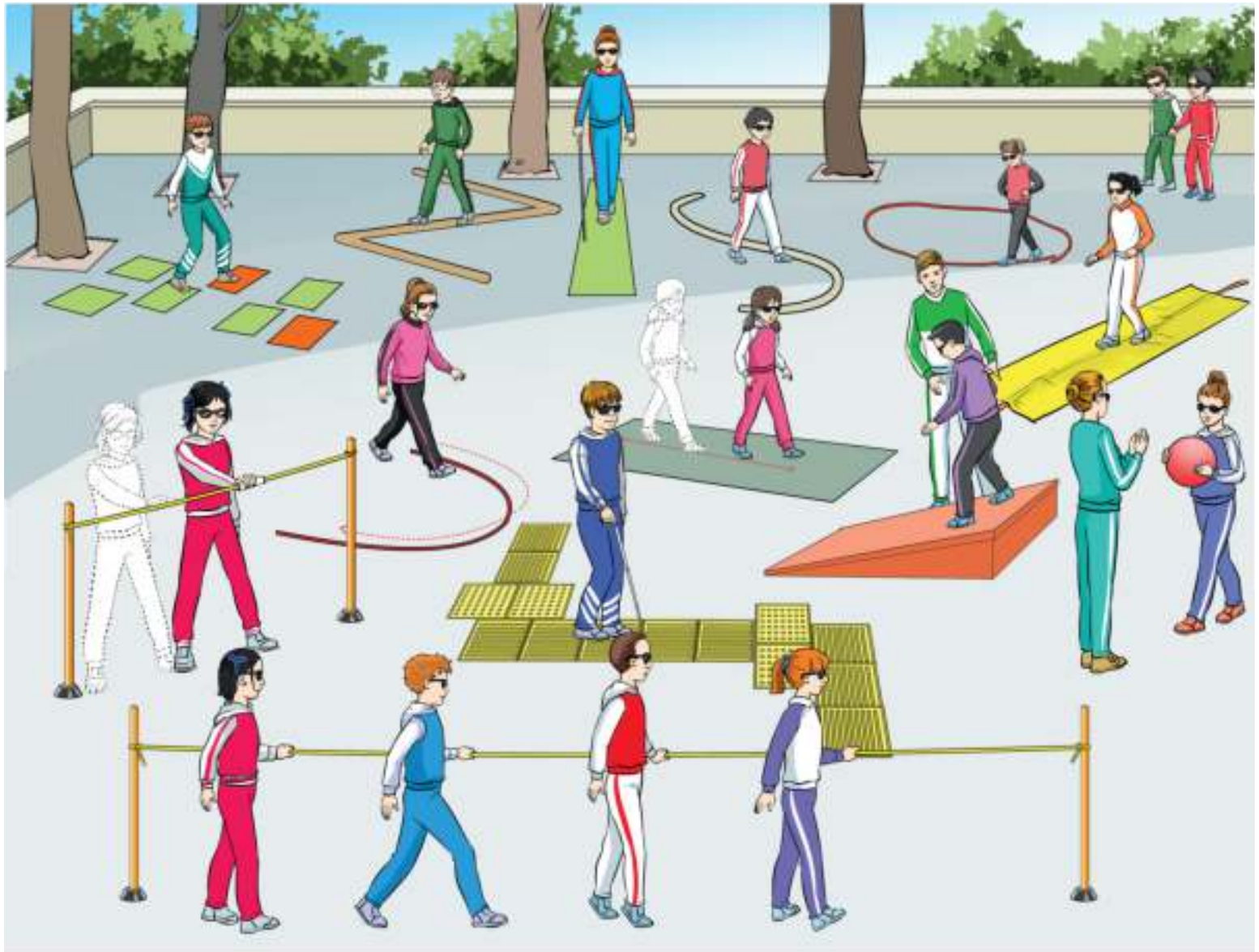
- Çalışma esnasında öğrenciler arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Dönüşler sonrası yönü değişen öğrencilerin birbirlerine çapmasını önlemek için çizgilerle ya da işaretlerle sınırlandırılmış alanlarda çalışmalar yürütülebilir.
- Eşli ya da grup çalışmalarında yürüme ve koşma mesafeleri için öğrencilerin birbirlerini ayırt edebilecekleri sesli ve görsel uyaranlar kullanılmalıdır.

Ekipmanlar

- Kabartma şeritler,
- Zil,
- Çıngırak,
- Zıt renklerde kurdeleler,
- Zıt renkte koli bandı.

Yürüme

2



Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Serbest şekilde yürür.
2. Tempoya uygun yürür.
3. Uyarlanmış iki paralel çizgi arasından yürür.
4. Geri geri yürür.
5. Yan yan yürür.
6. Küçük adımlarla yürür.
7. Büyük adımlarla yürür.
8. Parmak ucunda yürür.
9. Topuk üzerinde yürür.
10. Uyarlanmış çizgi üzerinde yürür.
11. Belirlenmiş ve uyarlanmış şekillere basarak yürür.
12. Elindeki nesne ile yürür.

Yürüme

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücut dik, baş karşıya bakacak şekilde yürünmeli,
- Dizler ve ayakuçları karşıya bakacak şekilde yürünmeli,
- Bacaklar ve ayaklar uygun pozisyonda açılarak yürünmeli,
- Kollar, uygun şekilde hareket ettirilerek yürünmeli,
- İhtiyacı olanlar için ekipman desteğiyle (yüzme makarnası, baston vb.) kol ve bacağın eş zamanlı hareket etmesi sağlanmalı,
- Farklı yönlerden ve farklı tonlarla sesli uyaranlar (düdük, alkış vb.) verilerek tempolu şekilde (ritmik) yürünmelidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Uygun şekilde, duruşunu koruyarak yürümenin neden önemli olduğunu tartışınız/konuşunuz.
- Farklı yürüme türleri (geriye, yana vb.) üretmeyi,
- Az görenlerde birbirlerinin doğru vücut şekliyle yürüyen öğrencilerin hareketlerini gözlemleyerek, görmeyenler için ekipman desteği/dokunsal akran model olma kullanarak yürüyüşlerini tekrar etmeyi,
- Belirli bir sürede/mesafede kesintisiz yürümeyi,
- Farklı ortamlarda/farklı zamanlarda (ders dışında, okul bahçesinde, teneffüslerde vb.) yürümeyi,
- Önden, yandan, arkadan kendisine doğru gelen nesnelerle (top vb.)/insanlarla karşılaştığında pozisyonunu değiştirerek kaçınmayı, önceki pozisyonuna geri dönerek yürüyüşü sürdürmeyi, dengeyi kaybetmeye neden olan bir uyarana (kaygan zemin vb.) karşılık uygun düşme hareketini gerçekleştirerek yürümeye devam etmeyi, yol üzerinde eşyalarla karşılaşıldığında yön değiştirmeden yürümeyi sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Yürüme ve fiziksel uygunluk (vücut kompozisyonu, kas dayanıklılığı ve kuvveti vb.) arasında bağlantının kurulmasını,
- Sağlıklı olmak için günlük yaşamda yürümenin önemli olduğunun (fiziksel etkinliklerin geliştirilmesindeki, hedefe ulaşmasındaki önemini vb.) açıklanmasını,
- Aile ya da büyükleriyle birlikte okul dışında da çevresindeki imkânları kullanarak düzenli yürüyüş yapma alışkanlığını kazanmasını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Kısa mesafede, tek yöne yürümek,
- Yavaş tempo ile kısa adımlarla yürümek,
- Dokunsal/işitsel/görsel (halının altına yerleştirilecek kalın halat, tutunma barı, ip, kalın çizgi takibi vb.) uyaranlar yardımı ile yürümek,

Ekipman
- Hafif nesne (balon vb.) taşıyarak yürümek,
- Koşu bandında yürümek.

Mekân
- Geniş alanda yürümek,
- Mekândaki nesneleri/duvarı vb. takip ederek yürümek (görmeyen).

İnsan
- İnsan ya da nesneden destek alarak yürümek (görmeyen),
- Tek başına yürümek (az gören).



Daha Zor

Görev
- Uzun mesafede/ard arda farklı yönlere yürümek,
- Hızlı tempo ve uzun adımlarla yürümek,
- Dokunsal/işitsel/görsel vb. uyaranlar olmadan düz hatta yürümek.

Ekipman
- Ağır nesne taşıyarak yürümek.

Mekân
- Dar alanda yürümek,
- Farklı yüzeylerde (yumuşak, çakıl taşlı vb.) yürümek.

İnsan
- Tek başına yürümek (görmeyen),
- Grup hâlinde tempolu uzun ve farklı yönlerde yürümek.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Farklı duvar ve nesneleri elle takip ederek yürüme becerilerini (bina içi duvarda, bina dışı duvarı takip ederek yürüme) kolaylaştırır.
- Çapraz baston ve sarkaç baston teknikleriyle yürümeyi destekler.
- Az gören öğrencilerin zeminle zıt renkte (çizgi, halı vb.) materyaller kullanarak düz çizgide hareket etmesini sağlar.
- Ayağın bir tarafa daha fazla atılması, geniş taban desteği rotadan sapmaya, farklı çizgide hareket etmesine neden olur. Rotada belirlenen hedeflere ulaşabilmesi için düz çizgide yürümesi son derece önemlidir. Bu nedenle bu çalışmalarla bağımsız hareket etmesi için gerekli olan yürüme becerileri gelişir.

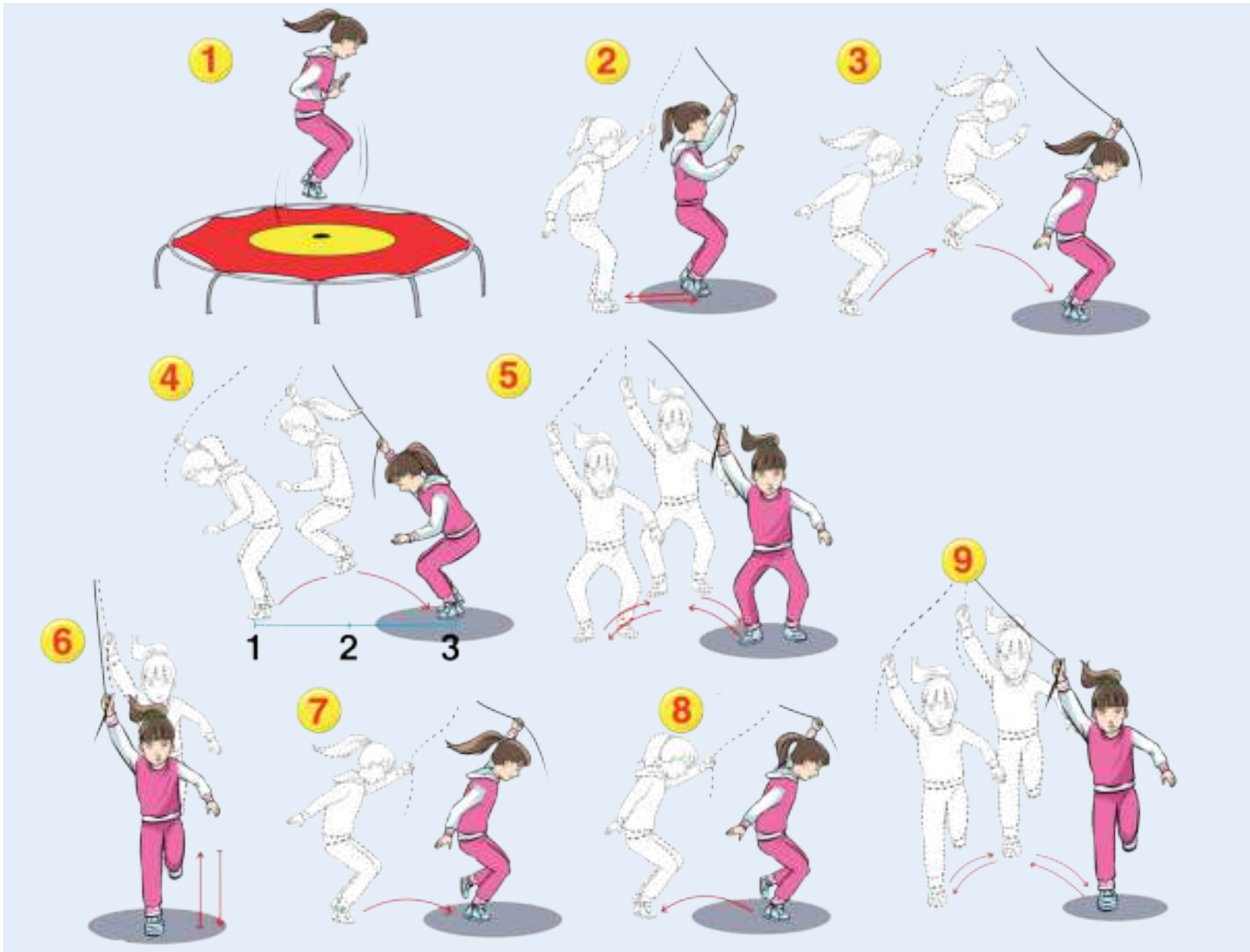
Güvenlik

- Yürüme sırasında çevrede engel olabilecek taş/kaldırım gibi materyaller az gören öğrenciler için zıt renkli, görmeyen öğrenciler için betimleme ile tanıtılmalıdır.
- Görmeyen ve motor becerileri kısıtlı olan öğrencilere fiziksel yardım ve sözel ipucu birlikte verilerek (hareketi betimleyerek) öğrencinin hareketi uygulaması sağlanmalıdır.
- Elindeki nesne ile yürüme çalışması, baston öğretimi için son derece önemlidir.
- Parmak ucunda yürüme eğiliminde olan otizmli çocuklarda "Parmak ucunda yürür." çalışmaları yapılmamalıdır. Özellikle az gören öğrenci yere bakarak yürüme eğiliminde olabilir. Görmeyen öğrenci ise işitsel uyaranları alabilmek için başını çevirerek yürümeye çalışabilir.
- Her etkinlikte düzgün duruşu devam ettirmesi için öğrenci uyarılmalıdır.
- Koşu bandında yürüyecek öğrenci için hız ayarlaması öğretmen tarafından yapılmalı ve çalışma öğretmen gözetiminde gerçekleştirilmelidir.

Ekipmanlar

- İp,
- Zil,
- Ritim için farklı aletler,
- Koşu bandı
- Baston.

Sıçrama



» Açıklama

1. Etkinlik: Öğrenciler öğretmen yardımı ile trambolin üzerinde alçak sıçrama çalışmaları yaparlar.

2. Etkinlik: Az gören öğrenciler bağımsız, görmeyen öğrenciler ip yardımıyla çift ayak sıçrarlar.

3. Etkinlik: Aynı etkinlik ileriye doğru gerçekleştirilir.

4. Etkinlik: Etkinliği kalça ve dizi daha bükülü olacak şekilde daha yukarıya ve ileriye zıplayarak gerçekleştirilir.

5. Etkinlik: Etkinlik yana doğru sıçrayarak çalışılır.

6. Etkinlik: Sıçrama etkinliği tek ayak üzerinde gerçekleştirilir.

7. Etkinlik: Tek ayak üzerinde daha yukarıya ve ileriye zıplama çalışılır. Az gören öğrenci bağımsız çalışırken zorlanırsa bir yerden tutunarak zıplama çalışılabilir. Görmeyen öğrenci ise rehber/ip gibi yardımcılarla etkinliği gerçekleştirir.

8. Etkinlik: Tek ayakla geriye sıçrama çalışılır.

9. Etkinlik: Tek ayakla yana doğru sıçrama çalışılır.

Sıçrama

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Azami kuvveti, yüksekliği, mesafeyi sağlamak için hareket başlamadan önce dizler ve dirsekler bükülmelidir.
- Parmak uçları yerden en son ayrılmalıdır.
- Hareket tamamlanırken parmak uçları üzerine düşülmesine ve dizlerin bükülmesine dikkat edilmelidir.
- Dengeyi korumasına dikkat edilmelidir.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Önce çift ayak sonra tek ayak sıçrama çalışmaları yapılması,
- Sıçramanın yoğun olduğu oyun formunda etkinlikler yapılması,
- Sürekli tekrar eden sıçramaların yerine, farklı yükseklikler ve farklı formlarda sıçrama çalışılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Daha yukarı nasıl sıçrayabileceklerini düşündürmeyi,
- Görmeyen öğrenciler için yerden uzaklaşmanın denge becerileri için önemini açıklamayı,
- Gelişimlerini sağlamak için yeni çalışmalar üretmelerini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Çoklu yetersizliği olan veya görmeyen öğrencilerde kilo problemleri yaşanmaması için düzenli ve sağlıklı beslenme ile ilgili öğrenci ve ailelere yönelik bilgilendirici çalışmalar yapılmasını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Destekle zıplamak,
- Çift ayakla sıçramak,
- Hız alarak sıçramak.

Ekipman
- Kalın bir ip kullanmak,
- Sıçramaya uygun ayakkabı kullanmak.

Mekân
- Sert zeminden sıçramak.

İnsan
- Tek başına atlamak/sıçramak/zıplamak.



Daha Zor

Görev
- Destek almadan zıplamak,
- Tek ayakla sıçramak,
- Geriye doğru sıçramak,
- Olduğu yerden sıçramak.

Ekipman
- Yalın ayak sıçramak/konmak.

Mekân
- Yumuşak zeminden sıçramak.

İnsan
- Eşle ve grup ile atlamak/sıçramak/zıplamak,
- Eşi takip ederek sıçramak/atlamak.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Vücut farkındalığı kazanmayı sağlar.
- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan motor becerileri destekler.
- Hareket ederken konum ve dengeyi korumasını sağlar.

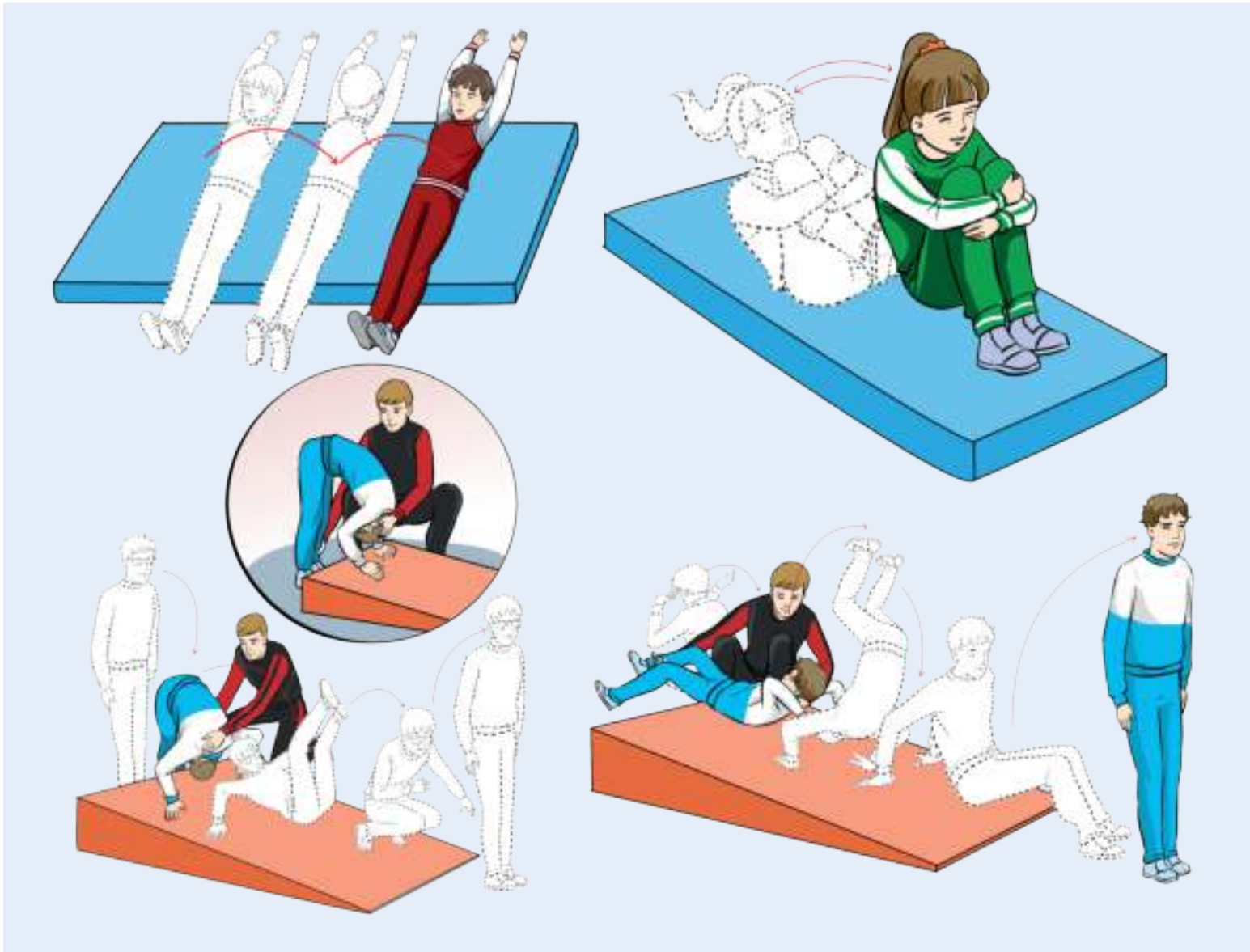
Güvenlik

- Az gören oyuncuların ileriye sıçrama oyunlarında görme alanları kısıtlı olacağından görmeyen öğrenciler ise görsel uyaranları alamayacakları için sıçrama sonrası konulacak bölgenin güvenli olduğundan emin olunmalıdır.
- İp yardımı öğrenci için yetersiz kalırsa öğretmen desteği sağlanmalıdır.
- Çalışma öncesi öğrencinin ileri-geri kavramlara yönelik beceri düzeyi belirlenmelidir.

Ekipmanlar

- Değişik yükseklikteki ipler,
- Minderler.

Minder



Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Minderde serbest hareketler yapar.
2. Minderde kütük dönüşü yapar.
3. Minderde öne düz takla atar.
4. Minderde ters takla atar.

- Öğrencilere uygun olan alanlarda ve herhangi bir hareket formuna bağlı kalmadan öğretmen gözetiminde serbest yuvarlanma çalışması yaptırılır. Ardından önce öne düz bir hat üzerinde olacak biçimde ardından farklı yönlere kütük yuvarlanması çalışılır.
- Öne ve geriye yuvarlanma çalışmalarında hareketin basamaklarına ilişkin vücudun almış olduğu form fiziksel yardım, sözel açıklamalar ile öğrencilere kavratılır. Eğimli minderde, ayaklar omuz genişliğinde açık, ayakların biri önde diğeri hafif geride olacak biçimde, baş çeneden göğse yaklaştırılmış ve eller önde omuz genişliğinden biraz açık biçimde çalışılır. Çalışmalarda ihtiyaç duyan öğrenciye öğretmen fiziksel yardım verir. Zamanla eğimli minderden düz mindere geçilir ve öğretmen yardımı öğrencinin beceri gelişimine uygun olarak azaltılır. Geriye yuvarlanmada hareketin başlangıcında kollar omuz genişliğinden biraz açık vaziyettedir ve eller açık, avuç içleri yukarıyı gösterir. Ayaklardan biri önde diğeri hafif geride olacak biçimde tek ayak geriye doğru ivmelenme yaparak hareket önce giriş formunda tecrübe edilir. Yeterli çalışmanın ardından eğimli minderde hareket pekiştirilir. Devamında öğretmen yardımından yardımsız yapmaya doğru bir ilerleme hedeflenir.

Minder

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Öne yuvarlanırken baş gövdeye yaklaştırılmalı,
- Öne arkaya yuvarlanmalarda ense ve ayak desteği verilmeli,
- Ağırlığın farklı sayıda destek noktası kullanılarak aktarılması sağlanmalı,
- Farklı fiziksel etkinlikler yapılırken ağırlık merkezi-denge ilişkisi kurulmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Geriye yuvarlanma yapmadan önce öne arkaya beşik salınımı ile hazırlık çalışması yapılması,
- Adım veya hız alınarak yuvarlanılması,
- Trambolin yardımı ile yuvarlanılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Sportif etkinlik ortamlarını neden izin alarak terk edilmesi gerektiğini açıklamalarını,
- Uygun olmayan veya yanlış teknik kullanılarak yapılan sportif hareketlerin kendilerine veya başkalarına nasıl zararlar verebileceğini fark etmelerini,
- Spor yaparken duygularını uygun davranışlar ile ifade etmelerini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Farklı etkinliklerde ağırlık aktarımını gerçekleştirirken vücutta meydana gelen değişimleri tanımlamalarını,
- Dengenin korunumu ve hareket örüntüleri açısından önemini kavramalarını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev

- Eğimli minderde öne-geriye yuvarlanmak,
- Düz alanda kütük yuvarlaması yapmak.

Ekipman

- Eğimli minderde yuvarlanmak.

Mekân

- Düz bir zeminde yapmak,
- Sabit alanlardan destek alarak yapmak.

İnsan

- Öğretmen yardımı ile yapmak.



Daha Zor

Görev

- Düz alanda öne ve geriye yuvarlanmak,
- Belirli bir süre destek noktalarını kullanmadan yapmak.

Ekipman

- Düz minderde geriye yuvarlanmak.

Mekân

- Dar ve küçük alanlarda yapmak.

İnsan

- Yardımsız olarak yapmak,
- Eşli yapmak.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan motor becerilerini destekler.
- Hareket ederken kullanılabilecek "ön-ters" gibi kavramların edinimini/genellemesini sağlar.

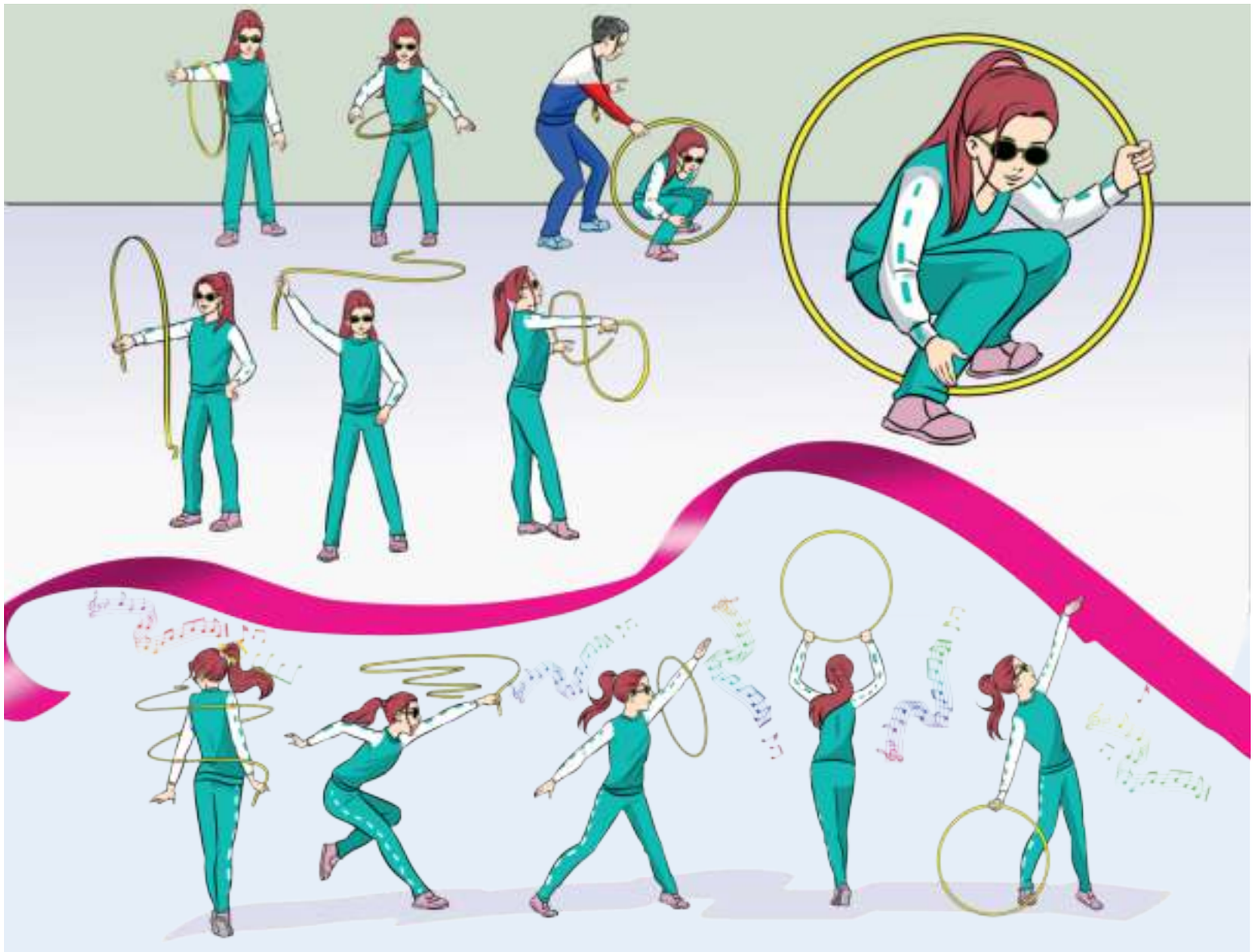
Güvenlik

- Minderlerin yumuşaklık, sertlik, yükseklik gibi özeliklerine dikkat ediniz.
- Öğrencilerin aralarındaki uzaklığın yeterli olduğundan, bireysel çalışan öğrencilerin sizin görebileceğiniz bir alanda çalıştıklarından, kulak içi sağlık problemleri olan öğrencilerin uygun içerikteki etkinlikler yaptıklarından emin olunuz.
- Çalışmalar öğrencinin boynu öğretmenin eli ile desteklenerek gerçekleştirilmelidir.
- Boyun desteği zaman içerisinde kademeli olarak bitirilmelidir.
- Optik yardımcıları olan öğrencilerin etkinlik öncesi cihazlarını çıkartarak hareketi gerçekleştirmeleri sağlanmalıdır.

Ekipmanlar

- Çeşitli ebatta ve özellikte minderler.

Çember Hareketleri



» Açıklama

Hedef Davranışlar

İp ile hareketler yapar.

1. İpi baş üstünde sallar.
2. İpi önde sallar.
3. İpi yanda sallar.
4. İpi arkada sallar.
5. İpi çapraz sallar.
6. İp ile verilen ritme uygun hareketler yapar.
7. İp ile müzik eşliğinde kompozisyon yapar.
8. İp atlar.

Çember ile hareketler yapar.

1. Çemberi kolda çevirir.
2. Çemberi ayakta çevirir.
3. Çemberi belde çevirir.
4. Dik tutulan çemberin içinden geçer.
5. Tuttuğu çemberin içinden geçer.
6. Çember ile verilen ritme uygun hareketler yapar.
7. Çember ile müzik eşliğinde hareket örüntüleri yapar.

Çember Hareketleri

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- El-göz/el-kulak koordinasyonu sağlanmalı,
- Vücudun en az iki geniş bölümü çemberin içinden geçmeli,
- Hareketler müziği, ritmi, tempoyu tamamlamalı veya eşlik etmeli,
- Nesne kontrolünün vücudun farklı bölümlerinde yapılabilmesi sağlanmalı,
- Hareketler gerçekleştirilirken alanın tamamı kullanılmalı,
- Hareketler zaman içerisinde müzikle ve süreye karşı yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Koreografi ile müziğin, ritmin, temponun uyumlu olması,
- Ritim duygusunun geliştirilmesi için çalışılması,
- Esneme çalışmalarının yapılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- El-göz/el-kulak koordinasyonu gerektiren bir oyun üretmelerini,
- Nesne kontrolü gerektiren basit koreografi oluşturulmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Esnekliğin günlük yaşamımızdaki öneminin tartışılmasını,
- Dengenin sportif başarıya etkisinin açıklanmasını,
- Çember ve ip ile yapılan hareketlerin vücudun hangi kaslarını çalıştırdığının bulunmasını ve açıklanmasını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Ardışık olmayan hareketler yapmak,
- Ritim ve süre olmadan hareketleri yapmak,
- Çember ile kolda çevirme, belde çevirme gibi tek bir hareket yapmak,
- Sabit pozisyonda farklı yönlere ip sallamak,
- Herhangi bir koreografi olmadan doğaçlama hareket etmek.

Ekipman
- Tek bir çember ile hareket yapmak.

Mekân
- Küçük bir alanda hareketleri yapmak.

İnsan
- Tek başına hareketleri yapmak.



Daha Zor

Görev
- Ritme uygun ve süreye karşı hareketleri yapmak,
- Ardışık hareketleri akıcı bir biçimde yapmak,
- Temposu yüksek müzikle hareketleri yapmak.

Ekipman
- Birden fazla çember ile hareket yapmak.

Mekân
- Alanın farklı yönlerinin etkili olarak kullanmak.

İnsan
- Eş veya grupla belli bir kareografi sergilemek.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Vücut farkındalığını (baş, ayak, bel vb.) ayırt etmesini sağlar.
- Sesli uyarana uygun hareketler yaparak ritmik şekilde (bastonla/bastonsuz) hareket etmesini destekler.
- Yönelim ve bağımsız hareket becerilerinde kullanılan (örneğin dik vb.) pozisyon kavramlarını farklı durumlara genellemesini sağlar.

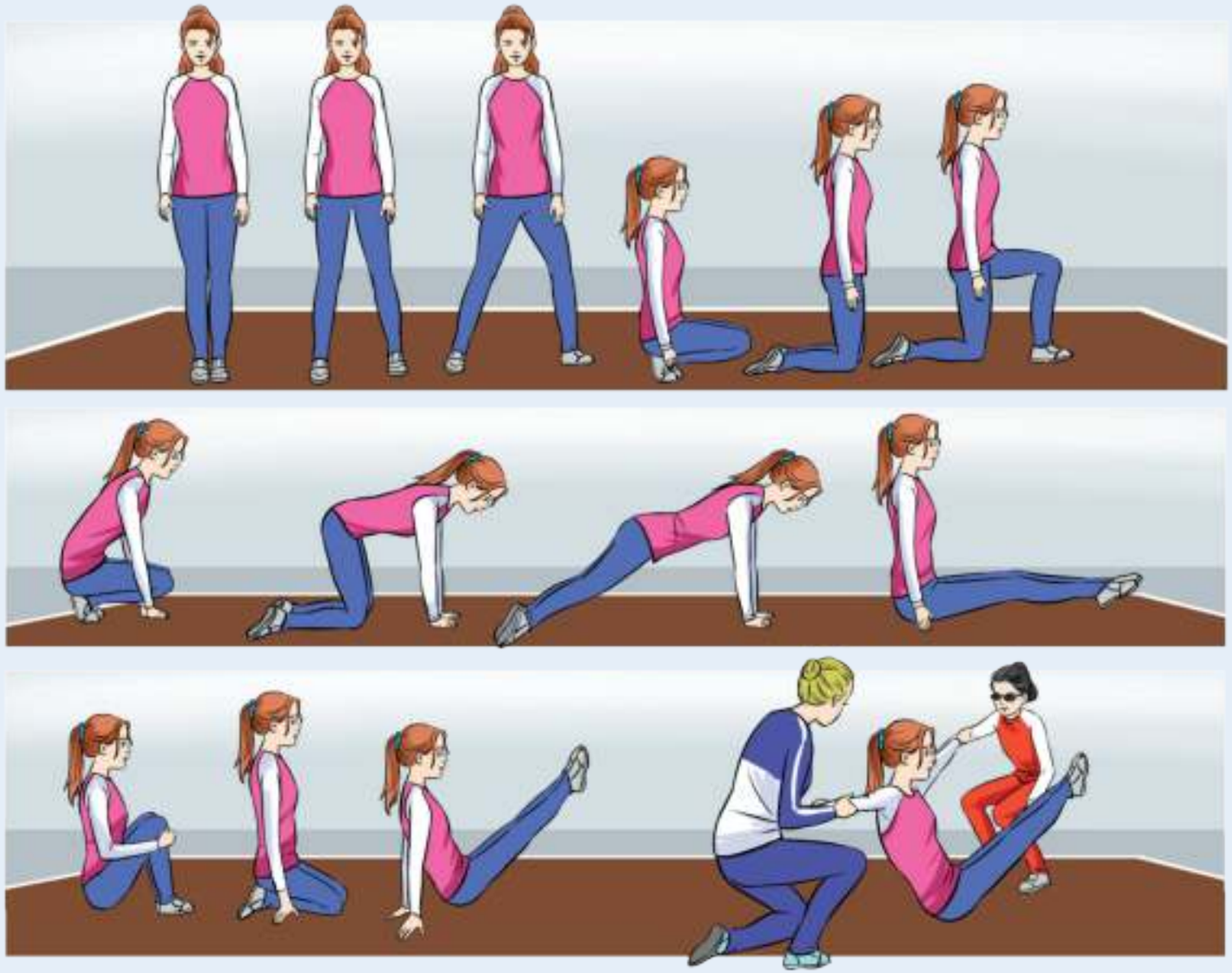
Güvenlik

- Az gören öğrenciler için çemberin, ipin zıt renklerde olması nesnenin hareketlerini takip etmede etkilidir.
- Görme seviyesine uygun olarak ip ve çember için gerekli uyarlamalar yapılmalıdır.
- Öğretmen, gören öğrencilere model olmalı (hareketin betimlenmesi, sözel ipucu, göstermek vb.) görmeyen ve motor gelişiminde problem yaşayan öğrencilere fiziksel yardım uygulanmalıdır.
- Nesne ile yapılan çalışmalarda sakatlanma riskini azaltmak amacıyla yeterli fiziksel alan verilmelidir.

Ekipmanlar

- Çemberler,
- İpler,
- Müzik ve ritim araçları.

Temel Jimnastik Duruşları



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Açık bacak ayakta duruş yapar.
2. Kapalı bacak ayakta duruş yapar.
3. Çömelik duruş yapar.
4. Dört ayak duruşu yapar.
5. Diz üstü duruş yapar.
6. Diz üstü oturuş yapar.
7. Bank duruşu yapar.
8. Cephe duruşu yapar.
9. Uzun oturuş yapar.
10. Çakı duruşu yapar.

- Az gören öğrenciler ile çalışmalar sırasında hareketlere yönelik bir arkadaşının ya da yetişkinin model olması ile çalışmalara başlanırken görmeyen öğrenci ile fiziksel ipucu ve sözel ipucu ile başlanabilir.
- Görmeyen öğrencinin tam olarak hareketin detaylarını kavrayabilmesi için hareket çok iyi betimlenmeli ve hareketi yapan bir kişiye dokunarak hareketi kavranması sağlanabilir.

Temel Jimnastik Duruşları

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücut dik, baş yukarıda, gözler ileriyi göstermeli,
- Vücudun duruşunu, eller ve ayaklar takip etmeli,
- Denge sağlanmalı ve hareket formu belirli bir süre korunmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Duruşların formunun kavranması için tahta insan modellerinden yararlanılması,
- Denge kullanımını kavradıktan sonra dış desteğin kontrollü olarak azaltılması,
- Farklı zeminlerde hareketlerin tecrübe edilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Değişik duruşların denge becerisi gelişimine katkısının tartışılmasını,
- Ahşap model manken vb. kullanarak farklı duruşları kavramayı kolaylaştırınız.
- Duruşlar sırasında postürün korunmasının öneminin düşünmesini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Spora başlanmadan önce esnekliği artırıcı hareketlerin yapılmasını,
- Uyarılar ile ısınmanın belli bir sıra takip etmesi, kolaydan zora doğru olması ve yapılan etkinlikler sonrası aktif soğuma egzersizlerinin yapılması sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Her bir duruşu-oturuşu tek tek göstermek,
- Duruş süresini kısa tutmak.

Ekipman
- Belli bir yerden (duvar, sandalye, masa, pilates topu, kutu vb.) destek alarak duruş yapmak.

Mekân
- Sert zeminde yapmak,
- Geniş alanda yapmak.

İnsan
- Hareketleri yardımlı bireysel yapmak.



Daha Zor

Görev
- Birden fazla duruşu birleştirerek yapmak,
- Duruş süresini artırmak.

Ekipman
- Alet desteği almadan duruşları yapmak.

Mekân
- Yumuşak alanda duruşları yapmak.

İnsan
- Hareketleri bağımsız bireysel yapmak.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Bağımsız hareket etmek için gerekli olan vücut dengesini koruyarak hareket etme becerilerini destekler.
- Vücut esnekliği sağlanarak yönelim ve bağımsız hareket becerilerini hareket ederken kullanır.
- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan uygun duruşu/postürü destekler.

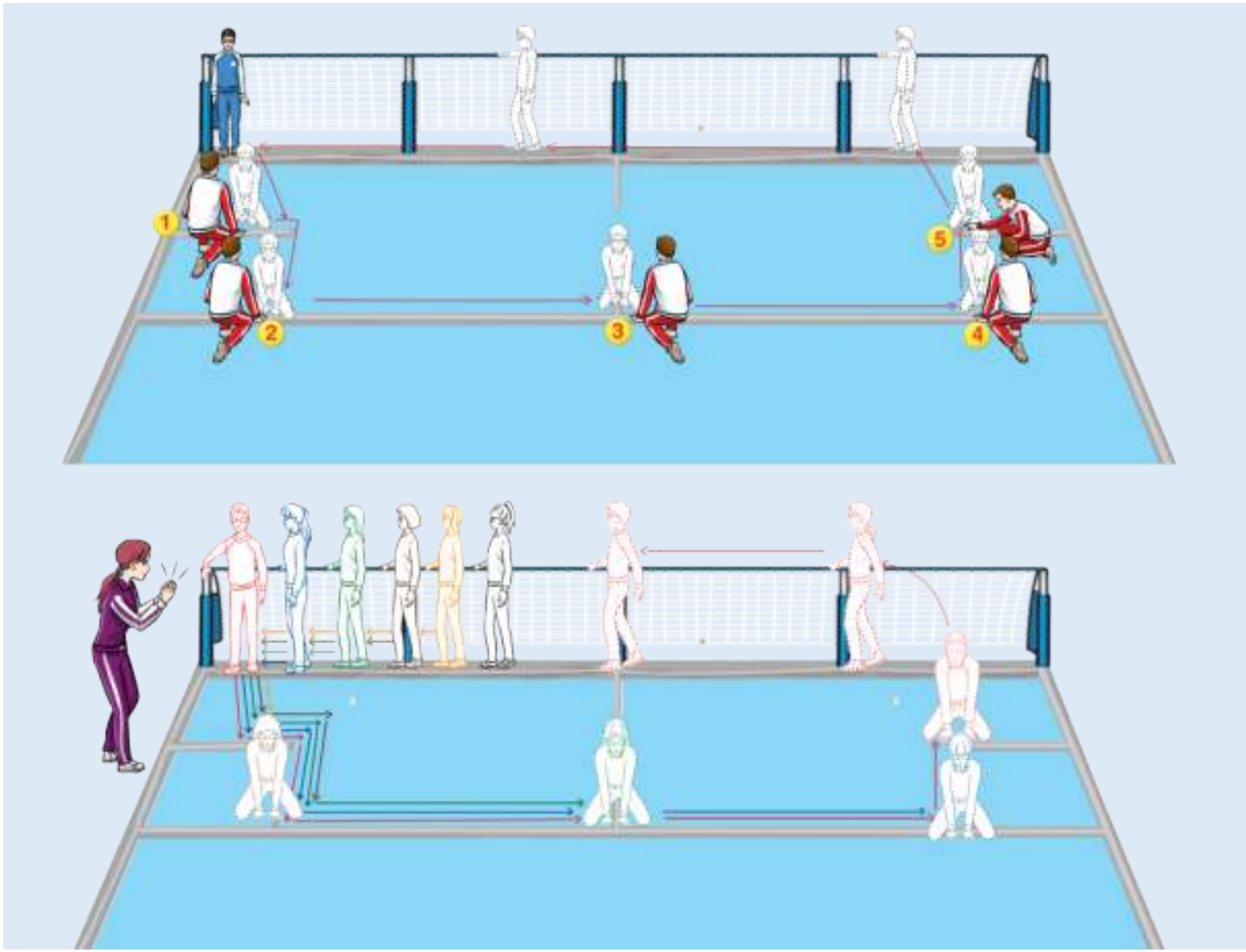
Güvenlik

- Duruşlar sırasında denge kaybına bağlı yaralanmalar olmaması için gerekli güvenlik önlemlerini alınmalıdır.
- Duruş çalışmalarında her an yardım gerekebileceği için öğrenciye yakın durulmalıdır.
- Öğrencinin durumu göz önünde bulundurularak çalışma süreleri belirlenmelidir. Gerekiyorsa öğrenciye dinlenmesi için zaman verilmelidir.

Ekipmanlar

- Değişik yükseklikte ve genişlikte minderler.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 1
Yer Bulma Çalışması



» Açıklama

- Oyuncu bir numaralı bölgenin arkasında kale direğini tutar. Komutla beraber bir adım öne çıkarak bir numaralı bölgeye (1,5 metrelik kabartma çizgiye) oturur. Yine komutla 1,5 metre kabartma çizginin (oyuncunun sol tarafındaki) kenarına gelir ve 90 derece öne çıkarak iki numaralı bölgeye oturur. Komutla sol tarafına doğru kabartma çizgiyi takip ederek üç numaralı bölgeyi (50 cm uzunluğundaki "T") dokunarak bulur. Komutla yine solunu takip ederek dört numaralı bölgeyi (15 cm'lik "T") bulur. Sağ el dört numaralı bölgedeki "T"nin üzerinde olacak şekilde pozisyon alınır. Geri geri gidilerek 1,5 metre uzunluğundaki "T" bulunur. Komutla ayağa kalkarak sağ el ile kale direği takip edilir ve bir numaralı bölge tarafına geçilir.

Güvenlik

- Çalışma esnasında saha içi tamamen tehlike oluşturabilecek malzeme, araç gereçten arındırılmalıdır.
- Dizlik, dirseklik, göz maskesi takılmalıdır.

Ekipmanlar

- Dizlik,
- Dirseklik,
- Göz maskesi.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 1
Yer Bulma Çalışması



Daha Kolay

Görev
- Bölgenin yerini belirterek (el/ayakla o bölgenin üzerine vurarak) bölgeyi bulmak,
- Oturur pozisyonda belirtilen bölgeyi bulmak.

Ekipman
- Kabartma (oryantasyon/yönelim) çizgileri kullanmak.

Mekân
- Bir numaralı bölgeyi bulmak,
- İki numaralı bölgeden üç ve dört numaralı bölgelerin bulunması.

İnsan
- Bireysel yer bulma çalışmaları.



Daha Zor

Görev
- Bağımsız olarak belirtilen bölgeyi bulmak,
- Goalball sahasında ayakta yürüyerek bölgeyi bulmak.

Ekipman
- Kabartma çizgiler kullanmamak.

Mekân
- Bir numaralı bölgeden iki numaralı bölgenin bulunması,
- Dört numaralı bölgeden beş numaralı bölgenin bulunması.

İnsan
- Grupla yapılan yer bulma çalışmaları.

» *Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;*

- Yer bulma çalışmalarında kale ve oryantasyon/yönelim çizgilerine dikkat edilmelidir.
- Öğrenci, bularak oturduğu bölgenin hangi bölge olduğunu söylemelidir.

» *Taktiği Geliştirmek İçin;*

- Kale ve oryantasyon/yönelim çizgilerinin antrenman ve maçlarda etkili kullanılması önemlidir.

» *Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;*

- Goalball ile ilgili basit bir çalışma programı hazırlanmasını sağlayınız.

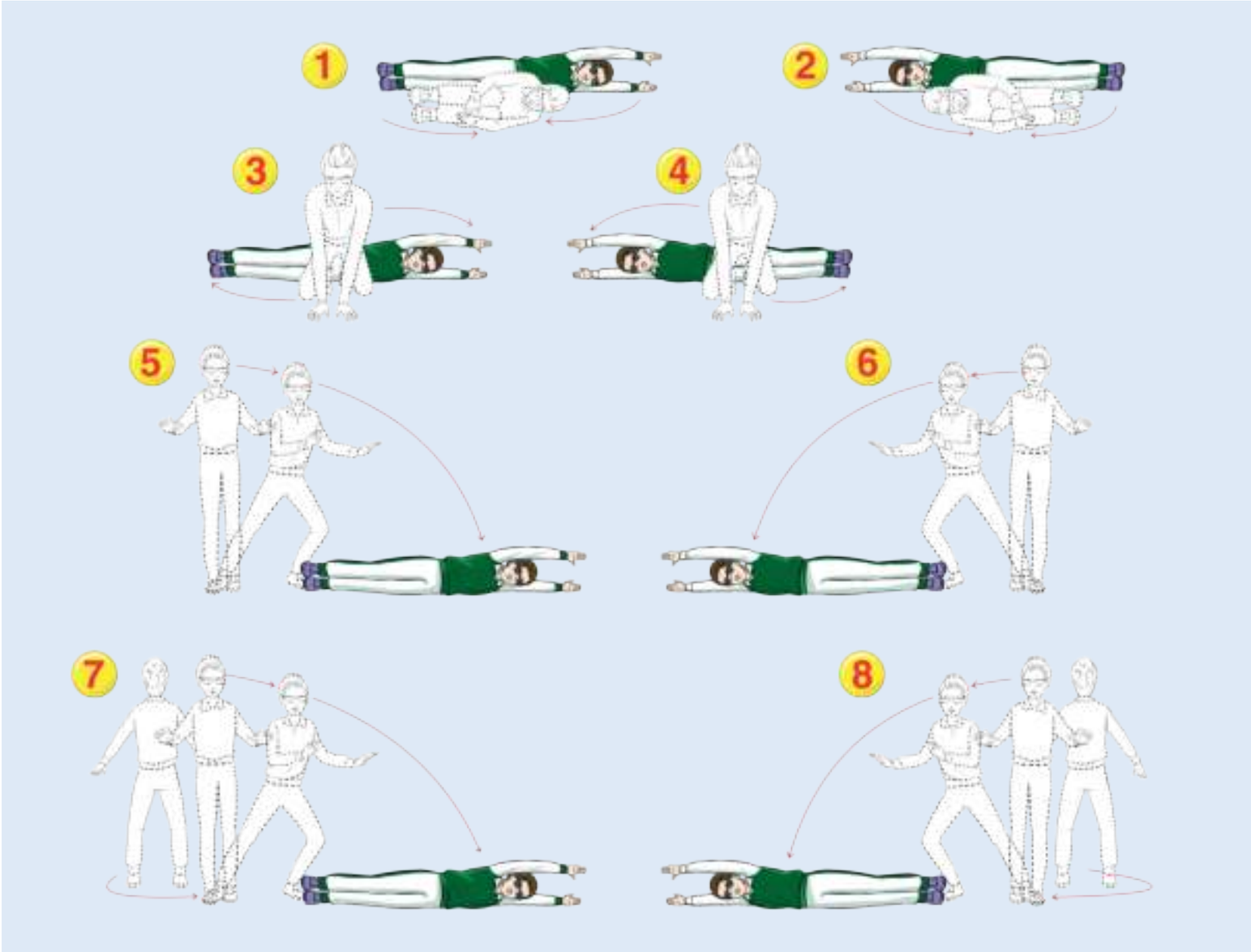
» *Sağlıklı Yaşam Önerileri*

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, dizlik, dirseklik vb.) kullanmaya teşvik ediniz.

» *Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi*

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "sağ-sol" gibi kavramların yanı sıra vücut kavramlarını edinmesi/farklı durumlara genellemesini kolaylaştırır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.
- Alanın genişliği hakkında bilgi sahibi olarak hedefler arasında yaklaşık ölçümler yapmasını kolaylaştırır.
- El çırpma sesini takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulmayı destekler.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 2
Topsuz Çalışmalar



Güvenlik

- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Dizlik, dirseklik, göz maskesi takılmalıdır.

Ekipmanlar

- Dizlik,
- Dirseklik,
- Göz maskesi.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 2
Topsuz Çalışmalar



Daha Kolay

Görev
- Geniş vücut yüzeyi ile savunma yapmak,
- Oturur pozisyonda çalışmak.

Ekipman
- Kabartma (ortantasyon) çizgileri kullanarak çalışmak.

Mekân
- Dar bir alanı korumak, kapatmak, uzanmak.

İnsan
- Fiziksel yardımla çalışmak.



Daha Zor

Görev
- Ayaktan yere düşülerek uzanmak,
- Ani komutla balık sırtı pozisyonuna geçmek.

Ekipman
- Kabartma (ortantasyon) çizgileri kullanmadan çalışmak.

Mekân
- Geniş bir alanı korumak,
- Orta alanda oynamak.

İnsan
- Bağımsız çalışmak.

» Açıklama

- **1. ve 2. Etkinlik:** Balıksırtı pozisyonunda eller solda, ayaklar sağda olacak şekilde uzanılır. Komutla birlikte ayaklar karına çekilirken iki elle dizler yakalanır. Komutla eller üst üste gelecek şekilde başın hafif geride olmasına, üstteki ayağın hafif önde olmasına dikkat edilerek balıksırtı açılınır. Aynı hareket aksi yönde tekrar edilir.
- **3 ve 4. Etkinlik:** Temel oturuş pozisyonunda (bank pozisyonunda) sola doğru eller uzatılır ve yatar pozisyona geçilir. Baş hafif geride, ayaklar üst üste gelir. Üstteki ayağın hafif önde olmasına dikkat edilir. Aynı hareket aksi yönde tekrar edilir.
- **5. ve 6. Etkinlik:** Ayaklar omuz genişliğinde açık durumdayken sol ayak yana doğru kaydırılır ve omuz üzerine hafif bir şekilde düşülerek balıksırtı pozisyona geçilir. Aynı hareket aksi yönde tekrar edilir.
- **7. ve 8. Etkinlik:** Oyuncu sırtı dönük pozisyondanken komutla soldan dönerek sol tarafa adım alır ve balıksırtı pozisyonda yana yatar. Eller ve ayaklar gergin, baş hafif geride, ayakların arası bir karış kadar açık ve üstteki ayak hafif öndedir. Aynı hareket aksi yönde tekrar edilir.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücut mümkün olduğunca genişletilerek top beklenilmeli,
- Kollar uzatıldığında ellerin arası, goalball topu geçmeyecek şekilde açık ve paralel olmalı,
- Ayaklar üst üste, araları goalball topu geçmeyecek genişlikte açık, üstteki ayak hafif önde olmalıdır (goalball topunun sekerek ayakların üzerinden aşmaması için).

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Pozisyon geçişlerinin hızla yapılması,
- Pozisyon kaybedildikten sonra hızla toparlanılması ve temel pozisyona dönülmesi,
- Koordinasyon gerektiren hareketlerin hızlı verilmesi,
- Hücum bitmeden kol ve ayak pozisyonlarının bozulmaması,
- İyi bir konsantrasyonla topun geliş yönünün tahmin edilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Alan savunmasının özelliklerinin tartışılmasını,
- Etkili savunma için iletişimin öneminin açıklanmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, dizlik, dirseklik vb.) kullanmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "sağ-sol" gibi kavramların yanı sıra vücut kavramlarını edinmesi/farklı durumlara genellemesini kolaylaştırır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 3
Toplu Çalışmalar



Güvenlik

- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç gereçten arındırılmalıdır.
- Dizlik, dirseklik, göz maskesi takılmalıdır.

Ekipmanlar

- Dizlik,
- Dirseklik,
- Göz maskesi,
- Goalball topu.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 3
Toplu Çalışmalar



Görev
- Çift el kullanmak,
- Zaman kısıtlaması olmadan çalışmak,
- Oturarak çalışmak.

Ekipman
- Küçük veya hafif topla çalışmak,
- Uyarlanmış araçlar kullanmak.

Mekân
- Olduğu yerde yapmak,
- Geniş alanda yapmak.

İnsan
- Fiziksel yardımla çalışmak.



Görev
- Tek el kullanmak,
- Baskın olmayan kol ile çalışmak,
- Belirlenen zaman içerisinde çalışmak,
- Hareket hâlindeyken yapmak,
- Ayakta çalışmak.
- Goalball sahasında topla karmaşık (koordinasyon) gerektiren çalışmalar yapmak,

Ekipman
- Goalball topuyla çalışmak.

Mekân
- Sınırlı alanda yapmak.

İnsan
- Hareketleri eşle ve grupla yapmak.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda sağ elde yana açılır ve sonra sol ele geçen top aynı şekilde sol tarafa açılarak hareket devam eder.
- **2. Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda topu bel etrafında çevirir.
- **3. Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda yere doğru eğilir. Top dizlerin etrafında önden arkaya ve el değiştirerek döndürülür.
- **4. Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda yere doğru eğilir ve top yerde ayaklar etrafında önden arkaya ve el değiştirerek döndürülür.
- **5.Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar geniş biçimde açık, vücut öne eğik pozisyonda, ayaklar arasından sekiz çizilerek döndürülür.
- **6. Etkinlik:** Oyuncu ayakta ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda sağ ayak yukarı kaldılırken sağ elle sağ ayağın altından sol ele, sol ayak kaldırılırken sol elle sol ayağın altından sağ ele verilir ve hareket devam eder.
- **7. Etkinlik:** Oyuncu oturur ve ayaklar açık pozisyonda el değiştirerek topu vücudunun etrafında döndürür.
- **8. Etkinlik:** Oyuncu oturur ve ayaklar açık pozisyonda top sağ elde iken sol ayak yukarı kaldırılır ve ayağın altından top sağ elden sol ele, top sol elde iken sağ ayak kaldırılır ve ayağın altından top sol elden sağ ele verilir. Çalışma çapraz olarak devam eder.
- **9. Etkinlik:** Oturur pozisyonda top iki elle tutulur. Sırt üstü yatılırken top baş üstünden uzatılarak yere değdirilir. Sonra oturuş pozisyonuna geçilerek top ayakuçlarına değdirilir (topla mekik hareketi).
- **10. Etkinlik:** Balıksırtı pozisyonunda topla açılınır ve kapanılır. Kapanırken dizler karına çekilirken topla temas etmelidir. Açınıldığında ise ayaklar ve top ile eller gergin olmalıdır.
- **11. Etkinlik:** Sırt üstü yatış pozisyonunda top ayaklar ile sıkıştırılır. Ayaklar arasında sıkıştırılan top yukarı kaldırılarak başın üstünden geriye değdirilir. Hareket devam eder.
- **12. Etkinlik:** Oyuncu ayaklar açık ve yere oturur pozisyonda öğretmen oyuncunun arkasından yana gelecek şekilde top atar. Topu yakalayan oyuncu ters taraftan topu öğretmenine uzatır.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Çift el ve tek el top çalışmaları yapılmalı,
- Top zemin veya vücut üzerinde kesintisiz yuvarlanmalı,
- Basit hareketlerden daha karmaşık hareketlere geçilmeli,
- Çalışmalarda sürenin değil, hareketin niteliği ön plana çıkarılmalı,
- Yeterli tekrar yapılmadan diğer harekete geçilmemelidir.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Toplu hareketlerin hızlı ve akıcı yapılması,
- Çalışmaların uygun vücut pozisyonunda yapılması,
- Zorlanılan hareketlerin daha fazla tekrar edilerek pekiştirilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, dizlik, dirseklik vb.) kullanmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

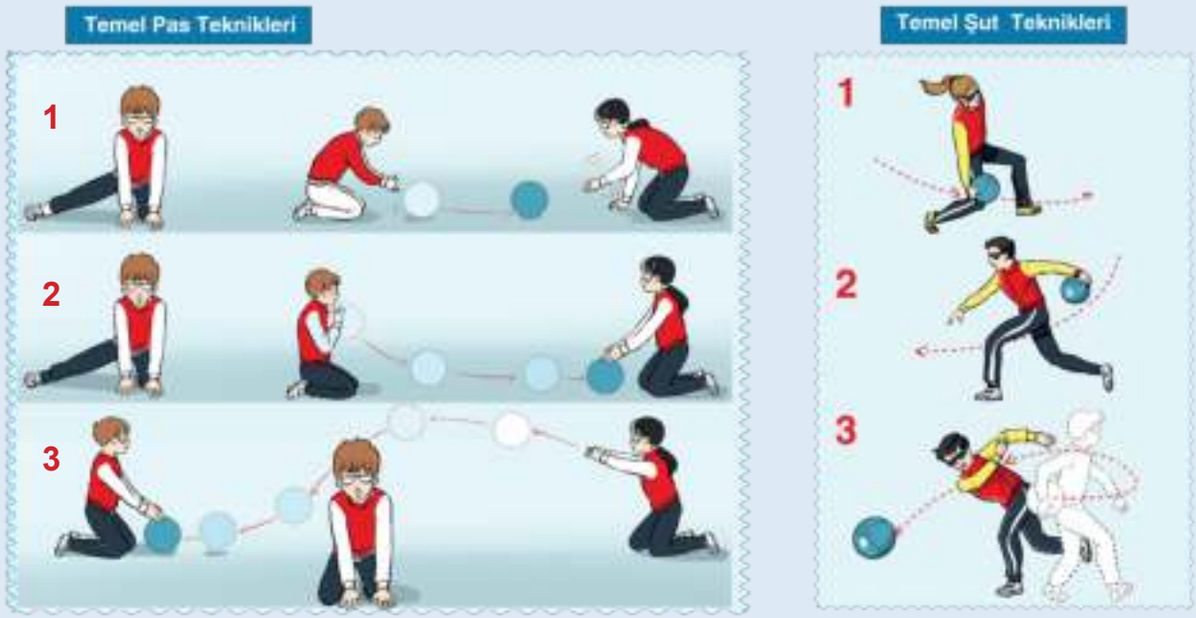
- Koruyucu malzemelerin kullanılmasını,
- Spor etkinliklerinden sonra temiz ve kuru kıyafetlerin giyilmesini sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "sağ-sol, omuz genişliği" gibi kavramları edinmesi/farklı durumlara genellemesini kolaylaştırır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 4
Savunma Alanı Pozisyonları





Güvenlik

- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç gereçten arındırılmalıdır.
- Dizlik, dirseklik, göz maskesi takılmalıdır.

Ekipmanlar

- Dizlik,
- Dirseklik,
- Göz maskesi,
- Goalball topu.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 4
Savunma Alanı Pozisyonları



Daha Kolay

Görev
- Goalball topunu eller ile yakalamak,
- Karşıdan gelen topa savunma yapmak,
- Yakındaki arkadaşı ile paslaşmak.

Ekipman
- Kabartma (oryantasyon/yönelim) çizgileri kullanmak.

Mekân
- Küçük bir alanı savunmak.

İnsan
- Fiziksel yardımla çalışmak,
- Takım arkadaşları ile yardımlaşarak savunma yapmak.



Daha Zor

Görev
- Goalball topunu ayakla yakalamak,
- Dönerek (rotasyon tekniği) şut atmak,
- Falsolu gelen topa savunma yapmak,
- Uzaktaki arkadaşı ile paslaşmak.

Ekipman
- Kabartma (oryantasyon/yönelim) çizgileri kullanmamak.

Mekân
- Büyük bir alanı savunmak.

İnsan
- Bağımsız olarak çalışmak,
- Yardımlaşma olmadan savunma yapmak.

» Açıklama

Savunma Alanı Pozisyonları

- **1. Etkinlik:** Bir numaralı bölgedeki oyuncu sağ ayak yanda sol diz yerde, iki eli önde olacak şekilde pozisyonu alır. Üç numaralı bölgedeki oyuncu dizlerinin üzerinde, eller önde omuz genişliğinde açık, baş karşıya bakar (bank pozisyonu) vaziyettedir. Beş numaralı bölgedeki oyuncu sol ayak yanda sağ diz yerde eller omuz genişliğinde açık ve önde, başı karşıya bakacak şekilde pozisyon alır.

Savunmada Top Tutuş Pozisyonları

- **2. Etkinlik:** Top tutuş pozisyonunda eller ve ayaklar yanlardaki duvarı gösterir pozisyonda, birbirine paralel, aralarından goalball topu geçmeyecek şekilde açık olmalıdır. Eller hafif önde baş geride (top geldiğinde başa çarpmayacak şekilde) olmalıdır. Ayaklardan üstte olan goalball topunun sekmesini engellemek amacıyla hafif önde olmalıdır.

Temel Pas Teknikleri

- **3. Etkinlik:** Savunma alanında pas yapılırken oyuncuların iletişim içinde olmaları çok önemlidir. Pas alacak oyuncu elini yere vurarak, parmağını şıklatarak ya da ses vererek durduğu yeri arkadaşına bildirmelidir. Pas atacak oyuncu topu yerden yuvarlayabileceği gibi topu hafif yukardan bırakarak topun daha fazla ses çıkarmasını ve böylelikle arkadaşının daha rahat top almasını sağlayabilir (1 ve 2. görsel).
- **4. Etkinlik:** Bir numaralı bölgeden beş numaralı bölgeye ya da beş numaralı bölgeden bir numaralı bölgeye pas atarken oyuncular aynı şekilde elini yere vurarak, parmağını şıklatarak ya da ses vererek durduğu yeri arkadaşına bildirmelidir. Böylece hata yapma riski en aza indirilmiş olur. Üç numaralı bölgedeki oyuncu hafif öne çıkmalıdır. Çünkü alçak atılan topların vücuduna çarparak gol olmaması için tedbir almış olur.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Bulunulan bölgeye göre savunma duruş pozisyonu alınmalı,
- Topa uzanma pozisyonunda eller ve ayaklar mümkün olduğunca ileriye uzanmalı,
- Vücut ile geniş bir alan oluşturulmalı,
- Kollar paralel, baş hafif geride, ayak paralel, üsteki ayak biraz önde olmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Pozisyon geçişlerinin hızlı yapılması,
- Saha içerisinde takım arkadaşı ile iletişim kurulması,
- Top iyi takip edilerek hızlı ve doğru karar verilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Güçlü savunmanın oyunun sonucuna olan etkilerinin tartışılmasını,
- Takım sporları ile bireysel sporların benzerlikleri ile farklılıklarının sınıflandırılmasını,
- Takım arkadaşları arasında yardımlaşmanın öneminin açıklanmasını sağlayınız.

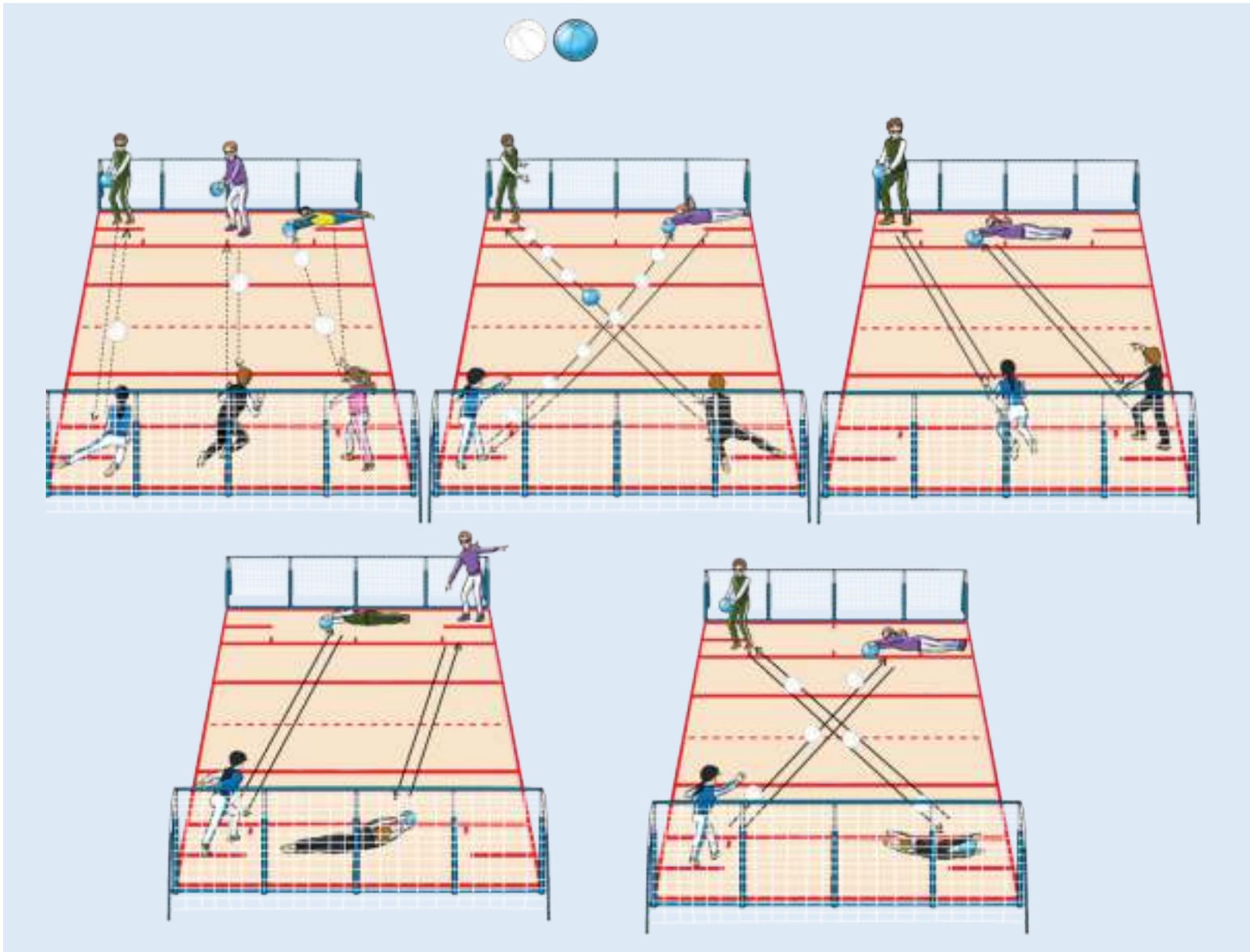
» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Düzenli ve sağlıklı beslenmenin sportif başarıya etkilerinin neler olabileceğinin açıklanmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan kavramların yanı sıra vücut kavramlarını edinmesi/farklı durumlara genellemesini kolaylaştırır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.
- Alanın genişliği hakkında bilgi sahibi olarak hedefler arasında yaklaşık ölçümler yapması kolaylaşır.
- Zilli topun sesini takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulmayı destekler.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 5
Şut Çalışması



Güvenlik

- Çalışma esnasında saha içi tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Öğrenciler dizlik, dirseklik, sportif koruyucu malzeme (kuki), göz maskesi kullanmalıdır.
- Bekleme pozisyonunda öğrencinin yerini bulması için gerekirse uyarlanmış minder gibi malzemelerden yararlanılmalıdır.
- Savunma pozisyonunda öğrencinin yüzünün zarar görmemesi için, top iki kolun arasından geçmeyecek şekilde uzatılmalı ve kafasını geriye doğru götürmesi gerektiği hatırlatılmalıdır.
- Şut tekniklerine öncelikle topsuz çalışılmalarla başlanmalı, atış teknikleri üzerinde durulmalı, hatalar düzeltilmelidir.
- Paslaşma çalışmalarında pas öncesi öğrenciler sesli iletişim kurarak (eliyle yere vurarak, ses vererek vb.) yerlerini bildirmelidir.
- Müsabakalar esnasında öğrencilerin çarpışma ve sakatlanma risklerine karşı, kenarlarda (sağ-sol) oynayan oyuncuların ortada oynayan oyuncunun 1,5 metre gerisindeki büyük "T" diye tabir edilen yönelim/oryantasyon çizgisinin üzerinde savunma yapmalarına dikkat edilmelidir.

Ekipmanlar

- Dizlik,
- Dirseklik,
- Sportif koruyucu malzeme (kuki),
- Göz maskesi,
- Goalball topu.

Goalball Hazırlayıcı Oyunlar 5
Şut Çalışması



Görev
- Düz şut atmak.

Ekipman
- Kabartma (oryantasyon/yönelim) çizgilerinden yararlanarak şut atmak.

Mekân
- Kenarlarda oynamak,
- Herhangi bir alanı hedeflemeden şut atmak.

İnsan
- Öğretmenin/takım arkadaşının sesli desteğiyle belirtilen bölgeye atış yapmak.



Görev
- Dönerek (rotasyonla) şut atmak.

Ekipman
- Kabartma (oryantasyon/yönelim) çizgilerinden yararlanmadan şut atmak.

Mekân
- Orta alanda oynamak,
- Belirlenen bölgeye şut atmak.

İnsan
- Öğretmenin/takım arkadaşının sesli desteği olmadan belirtilen bölgeye atış yapmak.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Oyuncular saha içerisinde yerlerine geçerler. Bir numaralı bölgedeki oyuncu beş numaralı bölgedeki oyuncuya, üç numaralı bölgedeki oyuncu üç numaralı bölgedeki oyuncuya, beş numaralı bölgedeki oyuncu bir numaralı bölgedeki oyuncuya şut atar. Karşıdaki oyuncu savunma yaparak topu kontrol etmeye çalışır. Topu kontrol eden oyuncu şut atar, şut atan oyuncu savunma yapar. İlk etapta savunma yapan oyuncu ses vererek arkadaşına yerini bildirir. Zamanla ses verme kaldırılır.
- **2. Etkinlik:** Bir numaralı bölgedeki oyuncu beş numaralı bölgedeki oyuncuya, beş numaralı bölgedeki oyuncu bir numaralı bölgedeki oyuncuya şut atar (çapraz şut çalışması). Çapraz olarak hücum ve savunma çalışması yapılır.
- **3. Etkinlik:** Bir numaralı bölgedeki oyuncu üç numaralı bölgedeki oyuncuya, üç numaralı bölgedeki oyuncu bir numaralı bölgedeki oyuncuya şut atar. Karşıdaki oyuncular savunma yapar. Daha sonra roller değiştirilir.
- **4. Etkinlik:** Bir numaralı bölgedeki oyuncu beş numaralı bölgedeki oyuncuya, beş numaralı bölgedeki oyuncu bir numaralı bölgedeki oyuncuya şut atar (çapraz şut çalışması). Çapraz olarak hücum ve savunma çalışması yapılır.
- **5. Etkinlik:** Beş numaralı bölgedeki oyuncu üç numaralı bölgedeki oyuncuya, üç numaralı bölgedeki oyuncu beş numaralı bölgedeki oyuncuya şut atar. Karşıdaki oyuncular savunma yapar. Daha sonra roller değiştirilir.

» Hareket Becerisini Geliştirmek için;

- Atış esnasında kol geriye doğru mümkün olduğunca açılmalı,
- Ayaklardan biri önde biri geride olmalı,
- Düz şut atarken diz, yere yakın olmalı,
- Dönerek atış tekniğini kullanırken 360 derecelik dönüşü tamamlanmalı,
- Şut esnasında savunma alanı içinde çok fazla öne çıkarak ara alana top atılmamalı,
- Top, savunma alanına temas etmemelidir.

» Taktiği Geliştirmek için;

- Hızlı hücum yapılması,
- Topun sektirerek şut atılması,
- Çapraz şut atılması,
- Kabartma oryantasyon/yönelim çizgileri etkili kullanılarak durulacak noktaların iyi belirlenmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek için;

- Takım olmanın özelliklerinin tartışılmasını,
- Etkili hücum ve savunmanın nasıl yapılabileceğinin açıklanmasını sağlayınız.

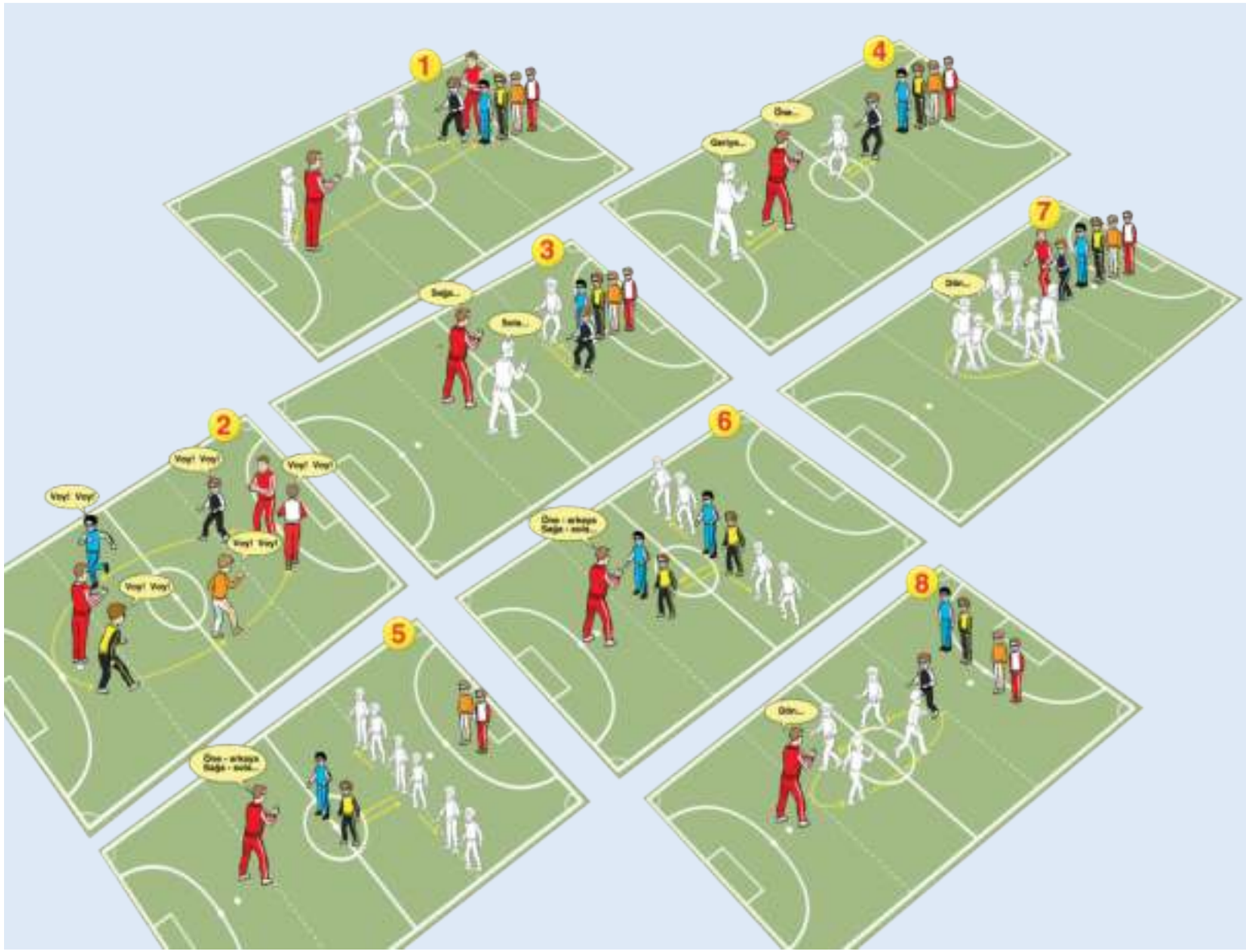
» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, kuki, dizlik, dirseklik vb.) kullanmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "çapraz" gibi kavramları edinmesi/farklı durumlara (çapraz baston tekniğiyle yürüme vb.) genellemesini kolaylaştırır.
- Alanın genişliğini belirleyerek yaklaşık ölçümler yapabilmesini sağlar.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Zilli topun sesini takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulma kolaylaşır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 1
Topsuz Çalışmalar



Güvenlik

- Antrenman ve müsabakalarda süngerden yapılmış koruyucu başlıklar kullanılmalıdır.
- Öğretmen tüm futsal çalışmalarında alanı ve öğrencilerin tamamını görebileceği bir konum ve açıda bulunmaya dikkat etmelidir.
- Yön değiştirirken dönerken çarpışmayı engelleyici tedbirler alınmalıdır.
- Hareketlerin anlaşılabilmesi için dokunsal stratejiler (dokunsal model olma "öğretmenin/arkadaşının hareketini incelemesi", fiziksel yardım) kullanılabilir.
- Öğrencilerin çalışırken göz maskesi kullanmalarına dikkat edilmelidir.

Ekipmanlar

- Göz maskesi.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 1
Topsuz Çalışmalar



Daha Kolay

Görev
- Hareketleri yürüyerek yapmak,
- Hareketleri rehber eşliğinde yapmak,
- Kısa mesafede koşmak.

Ekipman
- Göz maskesi olmadan koşmak (az gören öğrenci için).

Mekân
- Sınırlandırılmış alanda çalışmak.

İnsan
- Fiziksel yardımla koşmak.



Daha Zor

Görev
- Hareketleri koşarak yapmak,
- Hareketleri bağımsız yapmak,
- Uzun mesafede koşmak.

Ekipman
- Göz maskesi ile koşmak (az gören öğrenci için).

Mekân
- Açık alanda çalışmak.

İnsan
- Bireysel koşmak.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Öğretmen 20-25 metre mesafede derin kolda sıralanmış oyunculara ses verir (alkış, konuşma, düdük vb.), öğrenciler sırasıyla koşarak öğretmenin arkasında sıraya geçerler. Çalışmanın ikinci aşamasında öğrenci öğretmenin etrafından dolaşarak başlangıç noktasına geçer. Sırada ekleyen arkadaşları ses vererek arkadaşlarının başlangıç noktasındaki yerini bulmasına yardımcı olur.
- **2. Etkinlik:** Öğretmen ve az gören bir öğrenci ile 15-20 metre mesafede sabit dururlar ve verdikleri sesleri takip eden öğrenciler aralarında 4-5 metre mesafe olacak şekilde koşmaya başlarlar. Çalışma öğretmen ve az gören öğrenci etrafından dönülerek ve aralardaki mesafe korunarak devam eder. Ses veren öğretmen ve az gören öğrencinin verdikleri ses ritimli ve uzun aralıklarla verilmelidir.
- **3. ve 4. Etkinlik:** Öğrenci, öğretmenin kolundan tutarak fiziksel yardım ile sağa-sola (4-5 metre) yan kaymalar yaparlar. Daha sonra, öğretmen öğrencinin karşısına geçerek verdiği komutlarla sağa-sola kaymaları yaptırır. Öğrenci ile birlikte karşılıklı olarak öğretmende (yüz yüze bakar pozisyonda) sağa-sola kaymalıdır.
- **5. ve 6. Etkinlik:** Öğretmenin sesli yönlendirmesi ile oyuncular sağa-sola, öne-geriye yürüme ritmiyle aynı anda hareket ederler. Birbirleri ile çarpışmamaları için aynı ritimde yürümeleri için gerekli uyarılar yapılır. Çalışmanın başlangıcında aradaki mesafeler artırılırken, zaman içerisinde aralarındaki mesafeler azaltılmalıdır.
- **7. Etkinlik:** Öncelikle öğrenci öğretmenin kolundan tutarak 10-15 metre mesafede öne doğru yürüyerek gider. Öğretmenin komutu ile (Öğrenci öğretmenin kolunu bırakır döndükten sonra diğer eli ile öğretmenin diğer kolundan tutar.) her ikisi de içten dönerek geldikleri yöne doğru yürürler. Hareket tam kavratıldıktan sonra öğrenci öğretmenin kolundan tutarak 10-15 metre mesafede öne doğru koşarlar. Öğretmenin dönüş öncesi öğrenciyi uyarmasıyla öğrenci kolu bırakıp öğretmenle birlikte aynı anda içten geriye dönerek diğer kolu ile öğretmenin diğer kolunu tutarak koşmaya devam eder.
- **8. Etkinlik:** 10-15 metre mesafede öğretmenin uyarısıyla öne doğru koşmaya başlayan öğrenci öğretmenin uyarısıyla geri dönüp koşmaya devam eder ve yerine geçer. Yerini bulmasında sırada bekleyen arkadaşlarından destek alır.

» Hareket Becerisini Geliştirmek için;

- Verilen sesler, ritim/komut fazla tekrara düşmeden kısa, açık öğrenci tarafından anlaşılır şekilde olmalı,
- Koşu ritminde devamlık sağlanmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek için;

- "VOY" sesi verilmesi,
- Sesli uyaranların iyi bir konsatrasyonla dikkatlice takip edilmesi,
- Öğretmen ve takım arkadaşları ile etkili iletişim kurulması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek için;

- Doğru koşma tekniğini düşünmeyi,
- Arkadaş ile iletişim içinde olmanın önemini düşündürmeyi sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemelerin kullanılmasını,
- Spor etkinliklerinden sonra temiz ve kuru kıyafetlerin giyilmesini sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "sağ, sol, ön, arka" gibi kavramları edinmesini/farklı durumlara genellemesini sağlar.
- Sesi takip ederek düz bir çizgide ilerlemesini destekler.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Alkış, düdük gibi sesleri takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulma kolaylaşır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 2
Kontrol-Pas Çalışmaları



Güvenlik

- Olası kazaları önlemek için çalışma öncesi işitme eğitimi çalışmalarına yer verilmelidir.
- Öğrencinin top sürerken kafasının yukarıda, vücudunun topun sürme yönüne dönük olmasına dikkat edilmelidir.
- Tüm çalışmalarda alanın ve öğrencilerin tamamının görülebileceği bir konum ve açıda bulunmaya dikkat etmelidir.
- Hareketlerin anlaşılabilmesi için dokunsal stratejiler (dokunsal model olma "öğretmenin/arkadaşının hareketini incelemesi", fiziksel yardım) kullanılabilir.
- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Öğrenciler göz maskesi, tekmelik takmalıdır.

Ekipmanlar

- Göz maskesi,
- Tekmelik.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 2
Kontrol-Pas Çalışmaları

Daha Kolay

Görev
- Atılan topun el ile kontrol edildikten sonra ayakla pas vermek,
- Ayaklarını "V" şeklinde açarak topu kontrol etmek,
- Sabit bir noktada top kontrol etmek ve pas atmak,
- Yürüyerek ve yavaş top sürmek,
- Yerden pas vermek,
- Yakına pas vermek.

Ekipman
- Göz maskesi olmadan çalışmak (az gören öğrenci için).

Mekân
- Sınırlandırılmış alanda kontrol pas çalışmak.
- Kısa mesafeden havadan atılan topu kontrol etmek.

İnsan
- Tek bir oyuncudan gelen topu kontrol etmek ve pas vermek,
- Sabit pozisyondaki oyuncuya pas vermek.

Daha Zor

Görev
- Koşarak top sürmek,
- Havadan pas vermek,
- Havadan gelen topu kontrol etmek,
- Sağa-sola kayarak top kontrol etmek ve pas atmak.

Ekipman
- Göz maskesi ile çalışmak (az gören öğrenci için).

Mekân
- Geniş alanda kontrol pas çalışmak.
- Uzun mesafeden atılan topu kontrol etmek.

İnsan
- Birden fazla ve farklı konumdaki oyunculardan gelen topları kontrol etmek ve pas vermek,
- Hareket hâlindeki oyuncuya pas vermek.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Öğretmenin 8-10 metre mesafeden eliyle attığı topu oyuncu sağa-sola kayarak topu tam karşısına alacak şekilde eliyle yakalar. Topu yere koyar ve ayak içiyle öğretmene pas verir.
- **2. Etkinlik:** Öğretmenin 8-10 metre mesafeden eliyle attığı topu oyuncu ayaklarını "V" şeklinde yaparak kontrol eder. Ayak içiyle öğretmene pas verir. Aynı çalışma oyuncunun sağına-soluna atılarak devam eder.
- **3. Etkinlik:** Öğretmenin 8-10 metre mesafeden eliyle attığı topu oyuncu ayaklarını "V" şeklinde yaparak kontrol eder. Top kontrol edildikten sonra oyuncunun ayakucunu topun altına koyarak havadan top atması istenir.
- **4. Etkinlik:** Öğretmen, oyuncunun 2-3 metre önünde durarak topu oyuncuya atar. Oyuncu 5-6 metre öne koşar, ayaklarını "V" şeklinde açıp topu kontrol ederek pas verir ve yerine geçer.
- **5. Etkinlik:** 8-10 metre mesafede atılan topu oyuncu 3-4 metre öne koşarak kontrol eder. 2-3 metre top sürerek öğretmene pas verir ve yerine geçer.
- **6. Etkinlik:** Öğretmen ve oyuncu yan yana pozisyon alırlar. Öğretmen topu 6-8 metre ileriye atar. Oyucu, topu takip eder ve topun önüne geçerek topu kontrol eder. Oyuncu 3-4 metre top sürdükten sonra öğretmene pas verir.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Top kontrol edilirken ayaklar "V" şeklinde ve arasından top geçmeyecek genişlikte olmalı,
- Gelen topu kontrol etmek için sağa-sola kayılmalı,
- Top karşılanırken vücut topa dönük olmalı,
- Pas verilirken farklı ayak vuruşlarından yararlanılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Topun başlangıç çalışmalarında daha fazla ses çıkartması için yukarıdan ve yavaş atılması,
- Pas verilmeden önce takım arkadaşının konumu ve topun şiddetinin değerlendirilmesi,
- Top kontrol süresinin azaltılması,
- İsabetli pas oranının artırılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Takım sporlarının özelliklerinin değerlendirilmesini,
- Alan savunması ve adam adama savunmanın benzerlikleri ve farklılıklarının söylenmesini,
- Etkili savunma için iletişimin öneminin açıklanmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, tekmelik vb.) kullanmaya teşvik ediniz.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Sesi takip ederek düz bir çizgide ilerlemesini destekler.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Zilli topu takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme (örneğin merdivenden inen-çıkan insanların ayak seslerini takip ederek merdivenlerin bulunduğu yöne yönelmesi vb.) ya da hedefi bulma kolaylaşır (örneğin su sesini takip ederek lavaboyu bulması vb.).
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 3
Topla Koşma Çalışmaları



Güvenlik

- Olası kazaları önlemek için çalışma öncesi işitme eğitimi çalışmalarına yer verilmelidir.
- Öğrencinin top sürerken kafasının yukarıda, vücudunun topun sürme yönüne dönük olmasına dikkat edilmelidir.
- Tüm çalışmalarda alanın ve öğrencilerin tamamının görülebileceği bir konum ve açıda bulunmaya dikkat etmelidir.
- Hareketlerin anlaşılabilmesi için dokunsal stratejiler (dokunsal model olma "öğretmenin/arkadaşının hareketini incelemesi", fiziksel yardım) kullanılabilir.
- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Öğrenciler göz maskesi, tekmelik takmalıdır.
- Öğrencilerin çarpışmaması için "VOY" diyerek ses vermelerine dikkat edilmelidir.

Ekipmanlar

- Göz maskesi,
- Tekmelik.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 3
Topla Koşma Çalışmaları



Daha Kolay

Görev
- Kısa mesafede koşarak top sürmek,
- Yön değiştirmeden düz olarak top sürmek ve topun üzerine basarak durmak.

Ekipman
- Havası düşürülmüş top kullanmak.

Mekân
- Sınırlandırılmış alanda kontrollü top sürmek.

İnsan
- Öğretmenin yönlendirmesiyle bireysel olarak koşarak top sürmek.



Daha Zor

Görev
- Uzun mesafede koşarak top sürmek,
- Topun üzerine basarak sık sık yön değiştirerek top sürmek.

Ekipman
- Nizami top kullanmak.

Mekân
- Geniş alanda top sürmek.

İnsan
- Grupla beraber koşarak paslaşmak ve top sürmek.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** 15-20 metrelik mesafede öğretmen oyuncunun önünde yüzü oyuncuya bakar pozisyonda geri geri giderken oyuncu ayak içinde top sürer, sesli uyarı ile topun üstüne basarak topu durdurur ve sesli uyarı ile top sürmeye devam eder. Öğretmen öğrenci ile arasındaki 2-3 metrelik mesafeyi korumaya dikkat etmelidir.
- **2. Etkinlik:** Öğretmenin uyarısıyla oyuncu 15-20 metre mesafede sağa-sola yön değiştirerek top sürer. Öğrencinin yön değiştirirken topun üstüne basarak yön değiştirmesi istenir.
- **3. Etkinlik:** Oyuncu 15-20 metre mesafede 4-5 metre öne top sürdükten sonra uyarı ile sağa-sola top sürmesi istenir. Yön değiştirirken topun üstüne basarak topu kontrol etmesi istenir.
- **4. Etkinlik:** Komutla öne doğru 6-8 metre top sürdükten sonra komutla topun üstüne basarak geri dönüp geldiği yöne top sürmesi istenir. Çalışma komutla öne geriye top sürerek devam eder.
- **5. Etkinlik:** Oyuncu 10-15 metre mesafeden ses veren öğretmenine doğru top sürer ve öğretmeninin etrafından dolaşarak geldiği yere arkadaşlarının yanına döner. Bu çalışma sırayla yaptırılarak devam eder.
- **6. Etkinlik:** Öğretmen 20 metrelik mesafede durur. Öğrenciler beşer metre ara ile top sürerler ve öğretmenin etrafından dolaşarak top sürmeye devam ederler.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Top sürerken başın karşıya bakmalı,
- Topun başlangıç çalışmalarında düz olarak top sürmeli,
- Topla sağa-sola, öne arkaya gibi çeşitli yönlerde sürülmeli,
- Yön değiştirirken topun üzerine basılarak durdurulmalı sonra yön değiştirmelidir.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Süratli, kontrollü ve akıcı bir şekilde top sürülmesi,
- Top sürerken top üstüne basarak ani yön değiştirilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Takım sporlarında hızlı hücumun ortak özelliklerinin belirlenmesini,
- Farklı hücum stratejilerinin geliştirilmesini,
- Kabartma futsal sahası geliştirilmesini,
- Etkili iletişimin hücumda sağladığı avantajların düşünülmesini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Fiziksel etkinliklerde su içmenin öneminin açıklanmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan "sağ, sol, ön, arka, başlangıç" gibi kavramları edinmesini/farklı durumlara genellemesini sağlar.
- Sesi takip ederek düz bir çizgide ilerlemesini destekler.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Zilli topu takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulma kolaylaşır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 4
Hücum (Şut) Çalışmaları



Güvenlik

- Etkinlikler sırasında öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- Futsal çalışmalarında olası kazaların önlenmesi için yeterli fiziksel alan planlaması yapılmalıdır.
- Olası kazaları önlemek için çalışma öncesi işitme eğitimi çalışmalarına yer verilmelidir.
- Öğrencinin top sürerken kafasının yukarıda, vücudunun topun sürme yönüne dönük olmasına dikkat edilmelidir.
- Tüm çalışmalarda alanın ve öğrencilerin tamamının görülebileceği bir konum ve açıda bulunmaya dikkat etmelidir.
- Hareketlerin anlaşılabilmesi için dokunsal stratejiler (dokunsal model olma "öğretmenin/arkadaşının hareketini incelemesi", fiziksel yardım) kullanılabilir.
- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Öğrenciler göz maskesi, tekmelik takmalıdır.
- Öğrencilerin çarpışmaması için "VOY" diyerek ses vermelerine dikkat edilmelidir.

Ekipmanlar

- Göz maskesi,
- Tekmelik.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 4
Hücum (Şut) Çalışmaları



Daha Kolay

Görev
- Kısa mesafeden şut atmak,
- Duran topla şut atmak,
- Saha içinde yönlendirme yardımı ile şut atmak,
- Eli ile topu kontrol ederek şut atmak.

Ekipman
- İpli topla çalışmak.

Mekân
- Altı metre noktasından şut atmak,
- Geniş kaleye şut atmak.

İnsan
- Öğretmenin saha içinde yönlendirmesi ile şut atmak.



Daha Zor

Görev
- Uzun mesafede şut atmak,
- Hareketli topla şut atmak,
- Saha içinde bağımsız olarak şut atmak.

Ekipman
- Standart top ile çalışmak.

Mekân
- 8 metre noktasından şut atmak.

İnsan
- Öğretmenin saha dışından yönlendirmesi ile şut atmak.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Öğretmen oyuncuların hareketi kavrayabilmeleri için model olur. Oyuncunun öğretmen topa vururken öğretmenin destek ayağını ve topa vuruş pozisyonunu (ayağın topa vuruş sırasında arkadan öne gelişini ve topun neresine vurulacağını) incelemesi sağlanır. Daha sonra oyuncudan eliyle topu yere koyması istenir. Destek ayağı topun yanında olacak şekilde sağ ayağı geriden öne getirerek ayaküstü (ayakkabı bağcıklarının olduğu bölümle) topa vurarak şut atması istenir.
- **2. Etkinlik:** Öğretmen, kaledeyken topu, havadan 6 metre noktasının gerisindeki öğrenciye atar. Öğrenci ayaklarını "V" şeklinde açarak topu kontrol eder ve kaleye şut atar.
- **3. Etkinlik:** Öğretmen ve öğrenci yan yana pozisyonda dururlar. Öğretmen 2-3 metre önlerine topu havadan bırakır. Oyuncu topu kontrol ederek kaleye şut atar.
- **4. Etkinlik:** Öğretmen kalede yönlendirme yaparak 15-20 metre mesafeden öğrenciler altı metre penaltı noktasına kadar önce düz olarak sonra zikzaklar çizerek top sürerler ve öğretmenin "Şut at." komutuyla kaleye şut atar.
- **5. Etkinlik:** Öğrenciler korner çizgisinde sıralanırlar. Öğretmen 8 metre penaltısı üzerinde durur, eliyle ses vererek öğrencilerin sırayla etrafından topla yay çizerek dolaşmalarını ve daha sonra 8 ile 6 metre penaltı alanı içinden şut atmalarını ister. Kaleci arkadaşının öğretmenin etrafından dönüşü gerçekleştirdiği andan itibaren kalenin yerini bildirmek ve doğru bölgeye şut atması için sesle yönlendirme yapar.
- **6. Etkinlik:** Öğretmen 8 metre penaltısının arkasından yönlendirme yaparak oyuncunun yay çizmesini sağlar. Daha sonra kaleci kalenin yerini bildirmek ve doğru bölgeye şut atması için sesle yönlendirme yaparak arkadaşının şut atması sağlanır. Bu çalışma zaman içerisinde akıcı bir biçimde sesle yönlendirme yapılmadan sadece kaleye şut esnasında sesle yönlendirme yapılmalıdır.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Şut atma pozisyonunda model olan öğretmen dikkatlice incelenmeli,
- Topa vuruşlarda destek ayağı topun yanına konulmalı,
- Vuruş ayağı kalçadan geriye çekilmeli,
- Vuruş hareketi ritmik bir salınımla kalça ve dizden yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Farklı araçlar yardımı ile doğru şut tekniğinin pekiştirilmesi,
- Yönlendiricilerin vereceği talimatlara uyulması,
- Top kontrolü ve şutun akıcı bir biçimde gerçekleştirilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Doğru şut atma tekniğinin düşünülmesini,
- Yönlendiriciyi dinlemenin ve talimatlarını uygulamanın öneminin açıklanmasını,
- Saha içerisindeki sürekli iletişim içinde olmanın sağladığı avantajların değerlendirilmesini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemelerin (göz maskesi, tekmelik vb.) tüm çalışmalarda kullanılmasını,
- Etkinlik öncesi yeterli ısınma, etkinlik sonrası soğuma çalışmalarının yapılmasını,
- Spor dalına özgü ısınmanın genel kurallarını içeren bir yönerge oluşturulmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Zikzak hareketi geliştirerek zikzak arama yöntemlerini öğrenmesi, bir alan içinde (örneğin oda vb.) arama yapması kolaylaşır.
- Sesi takip ederek düz bir çizgide ilerlemesini destekler.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Zilli topu takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulma kolaylaşır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 5
Savunma Çalışmaları



Güvenlik

- Etkinlikler sırasında öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- Futsal çalışmalarında olası kazaların önlenmesi için yeterli fiziksel alan planlaması yapılmalıdır.
- Olası kazaları önlemek için çalışma öncesi işitme eğitimi çalışmalarına yer verilmelidir.
- Öğrencinin top sürerken kafasının yukarıda, vücudunun topun sürme yönüne dönük olmasına dikkat edilmelidir.
- Tüm çalışmalarda alanın ve öğrencilerin tamamının görülebileceği bir konum ve açıda bulunmaya dikkat etmelidir.
- Hareketlerin anlaşılabilmesi için dokunsal stratejiler (dokunsal model olma "öğretmenin/arkadaşının hareketini incelemesi", fiziksel yardım) kullanılabilir.
- Çalışma esnasında saha tehlike oluşturabilecek malzeme, araç ve gereçten arındırılmalıdır.
- Öğrenciler göz maskesi, tekmelik takmalıdır.
- Öğrencilerin çarpışmaması için "VOY" diyerek ses vermelerine dikkat edilmelidir.

Ekipmanlar

- Göz maskesi,
- Tekmelik.

Futsal Hazırlayıcı Oyunlar 5
Savunma Çalışmaları



Görev
- Pasif savunma yapmak,
- Bireysel savunma yapmak,
- Belirlenen bölgede savunma yapmak.

Ekipman
- Standart top kullanmak.

Mekân
- Bariyer kenarında savunma yapmak.

İnsan
- Takım arkadaşlarıyla savunma yapmak.



Görev
- Aktif savunma yapma,
- Takım hâlinde savunma yapmak,
- Tam sahada savunma yapmak.

Ekipman
- Farklı top kullanmak.

Mekân
- Ceza sahasında savunma yapmak.

İnsan
- Birden fazla rakibe karşı savunma yapmak.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Top süren oyuncu önündeki oyuncuyu geçmek için sağa-sola yön değiştirerek (yön değiştirmek için topun üstüne basarak) top sürer. Öndeki öğrenci ilk etapta "VOY" sesi çıkartarak pasif, sonra aktif savunma yaparak çalışma yapılır.
- **2. Etkinlik:** İki hücum iki savunma oyuncusu saha içerinde yerlerini alırlar. Hücum yapan oyuncular kendi aralarında paslaşırken savunma oyuncuları top-kale arasında uygun pozisyon alarak ve "VOY" sesi çıkartarak pasif savunma yaparlar. Daha sonra görev değişikliği yapılarak çalışmaya devam edilir.
- **3. Etkinlik:** Oyuncular iki gruba ayrılır. Hücum yapan oyuncular orta sahanın kenarında, savunma yapacak öğrencilerin hücum yapan oyuncuların çaprazında dururlar (birebir hücum ve savunma). İşaretle birlikte çalışmaya başlanır. Savunma yapan oyuncu "VOY" sesi çıkartarak önce pasif sonra aktif savunma yapar.
- **4. Etkinlik:** Oyuncular iki gruba ayrılır. Hücum yapan oyuncular orta sahanın solunda, savunma yapacak oyuncular orta sahanın sağında yerlerini alırlar. İşaretle birlikte savunma yapan oyuncu top süren hücum oyuncusunun önüne geçerek ve "VOY" sesi çıkartarak savunma yapar. Savunma oyuncusu önce pasif sonra aktif savunma yapar.
- **5. Etkinlik:** Oyuncular iki gruba ayrılır. Hücum yapan oyuncular orta sahanın solunda, savunma yapacak öğrencilerin orta sahanın sağında yerlerini alırlar. Sırası gelen savunma oyuncusu yere oturur pozisyonda bekler. Öğretmen topla kenar duvara hafifce şut atar, hücum yapacak oyuncu topu alıp hücum yaparken oturur pozisyondaki oyuncu topun duvara çarpması ile çıkan sesi duyduğunda kalkarak savunma yapar. Savunma yapmak için rakibin önüne geçerken "VOY" sesi çıkartmasına dikkat edilmelidir.
- **6. Etkinlik:** Öğretmen öğrencilere orta sahanın gerisinde derin kol diziliş pozisyonunda gruplar arasında 2-3 metre mesafe olacak şekilde iki gruba ayırır. Öğretmen ortalarından topu havadan ileri atar. Topa sahip olan oyuncu hücum yaparken diğer oyuncu savunma yapar. Savunma yapan oyuncu ilk etapta pasif, sonra aktif savunma yapar. Savunma yapan oyuncu aktif savunma yaparken topa sahip olursa roller değiştirilerek çalışmaya devam edilir. Savunma yapan oyuncunun "VOY" sesi çıkartmasına dikkat edilmelidir.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Savunma oyuncusu "VOY" sesi vererek savunma yapmalı,
- Savunma yapan oyuncu top süren oyuncuyu tam karşısına almalı,
- Topa müdahale zamanı iyi ayarlamalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Topun etkili dinlenerek takip edilmesi,
- Savunma yapan oyuncunun rakibinin etkisiz alana (bariyerlere) doğru gitmesini sağlayacak şekilde savunma yapması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Doğru zamanda topu müdahale etmeye düşünmeye,
- Yönlendiriciyi dinlemenin ve talimatlarını uygulamanın önemini düşünmeye,
- Saha içerisindeki sürekli iletişimin içinde olmanın sağladığı avantajları düşünmeyi sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemeleri (göz maskesi, tekmelik vb.) kullanılmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Sesi takip ederek düz bir çizgide ilerlemesini destekler.
- İşitme becerileri geliştiği için sesleri dinleyerek bulunduğu çevre hakkında bilgi toplar, çevredeki uyaranların yerleşimini/konumunu belirler.
- Zilli topu takip etmesi sonucu, sesli uyaranları takip ederek bir yöne yönelme ve hedefi bulma kolaylaşır.
- Etkinlikler içinde sürekli hareket ettikçe, bilinen ya da bilinmeyen ortamlarda hedefe daha hızlı şekilde ulaşmasını sağlar.

Atletizm



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Koşular ile ilgili bilgi edinir.
1.1. Koşuların yarışma dallarını söyler.
1.2. Çıkış kurallarını söyler.
2. Koşular ile ilgili teknikleri uygular.
2.1. Serbest şekilde koşar.
2.2. Tempoya uygun koşar.
2.3. Hedefe doğru koşar.
2.4. Parmak ucunda koşar.
2.5. Dizlerini karnına çekerek koşar.
2.6. Topuklarını kalçaya vurarak koşar.
2.7. Uyarlanmış çizgi üzerinde koşar.
2.8. Yan yan koşar.
2.9. Geri geri koşar.
2.10. Uyarlanmış engellerin arasından koşar.
2.11. Elindeki nesne ile koşar.
2.12. Belirlenen (uyarlanmış) kulvarda koşar.
2.13. Koşu bandında belirlenen süre kadar koşar.
2.14. Kısa süreli koşular yapar.
2.15. Uzun süreli koşular yapar.
3. Atlamalar ile ilgili bilgi edinir.
3.1. Atlamaların yarışma dallarını söyler.
3.2. Atlamaların yarışma kurallarını söyler.
4. Atlamalar ile ilgili teknikleri uygular.
4.1. Yumuşak zemine koşarak atlar.
4.2. Üstüne çıktığı, belli yükseklikteki araçtan atlar.
4.3. Artan bir hızla koşar ve uyarlanmış işaretli alana basarak uzun atlama yapar.
4.4. Durarak çift ayak uzun atlama yapar.
4.5. Durarak yüksek atlama yapar.
4.6. Belli yüksekliklerden konma çalışmaları yapar.
5. Atmalar
5.1. Atmalar ile ilgili bilgi edinir.
5.1.1. Atmaların yarışma dallarını söyler.
5.1.2. Atmaların yarışma kurallarını söyler.
6. Atmalar ile ilgili teknikleri uygular.
6.1. Atma araçlarını veya benzerlerini tutarak taşır.
6.2. Atışlarla ilgili temel duruş yapar.
6.3. Durarak atış yapar.
6.4. Adım alarak atış yapar
6.5. Dönerek atış yapar.

Atletizm

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Önce kaba motor becerileri geliştirecek çalışmalar yapılmalı,
- Koşularda kulvar takibi sağlanmalı,
- Yatay sıçrama çalışmalarında yaklaşma koşusundan sonra kollar yukarı çekilmeli, ayaklar ileriye doğru uzanmalı,
- Atlamalarda koşu yolu pekiştirilmeli,
- Topu uzağa atma çalışmalarında top omuz hizasının üzerinden tek elle tutulmalı ve gövde dönüş yapılarak atılmalı,
- Çeşitli uzunluktaki nesneleri uzağa atma çalışmalarında nesnenin (roket cirit vb.) ortasından tutulmalı, vücut geriye yay pozisyonu yapmalı ve kol geriden yukarı-ileri hareket etmelidir.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Kılavuz atlet seçiminin yetenek, iletişim özelliklerin dikkate alınarak yapılması,
- Kişiye özgü antrenman programları ile çalışılması,
- Yer merdiveni koşuları, farklı sıçramalı koşular (diz çekme-çift ayak sıçrama vb.), ayak pençesinde koşu, düz çizgide koşu, dairesel koşu çalışmaları yapılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranışlar sergilemesini,
- Seçili spor dalına özgü kuralları uygulamasını,
- Seçili spor etkinliklerinde araçların amacına uygun ve doğru kullanılmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Fiziksel uygunluğu geliştirmek için yönlendirildiği fiziksel etkinliklere katılınmasını,
- Spor etkinliklerine uygun kıyafet ile gerçekleştirilmesini sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Belirli bir başarı hedeflemeden koşmak, atlamak, atmak,
- Az sayıda beceri gerektiren parkur çalışması yapmak,
- Hız alarak atış yapmak,
- Hız alarak atlamak.

Ekipman
- Hafif atma araçları kullanmak,
- Yüksek olmayan mindere atlamak,
- Uyarlanmış araç yardımı ile çalışmak.

Mekân
- Serbest alandan atlamak, atmak,
- Yakına atlamak, atmak, koşmak.

İnsan
- Kılavuz atlet ile hareketleri yapmak.



Daha Zor

Görev
- Belirli bir başarıyı hedefleyerek (süre, rakip, yarışma) koşmak, atlamak, atmak,
- Sabit pozisyondan atış yapmak,
- Durarak atlamak.

Ekipman
- Uyarlanmamış atma araçları kullanmak.

Mekân
- Çizgi gerisinden atlamak, atmak,
- Uzağa atlamak, atmak, koşmak,
- Uzun mesafe koşmak.

İnsan
- Hareketleri bağımsız yapmak.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- İşitsel ipuçlarını dinleyerek işitme becerilerini geliştirir, hedefine ulaşırken işitsel ipuçlarının yerleşimi ve çevresi hakkında bilgi sahibi olmasını destekler.
- Hareket edeceği alanın boyutu hakkında bilgi sahibi olur.
- Yüzey farklılıklarının algılanması, bir alanda hareket ederken kinestetik algının gelişmesini destekler.
- Ortam içindeki görsel/kinestetik ipucu ve işaretlerin takip etmesini sağlar.
- "Geri" gibi kavramları kazanarak çeşitli rotalara hareket ederken kavramların içinde geçtiği sözel ipuçlarını yerine getirmesi kolaylaşır.

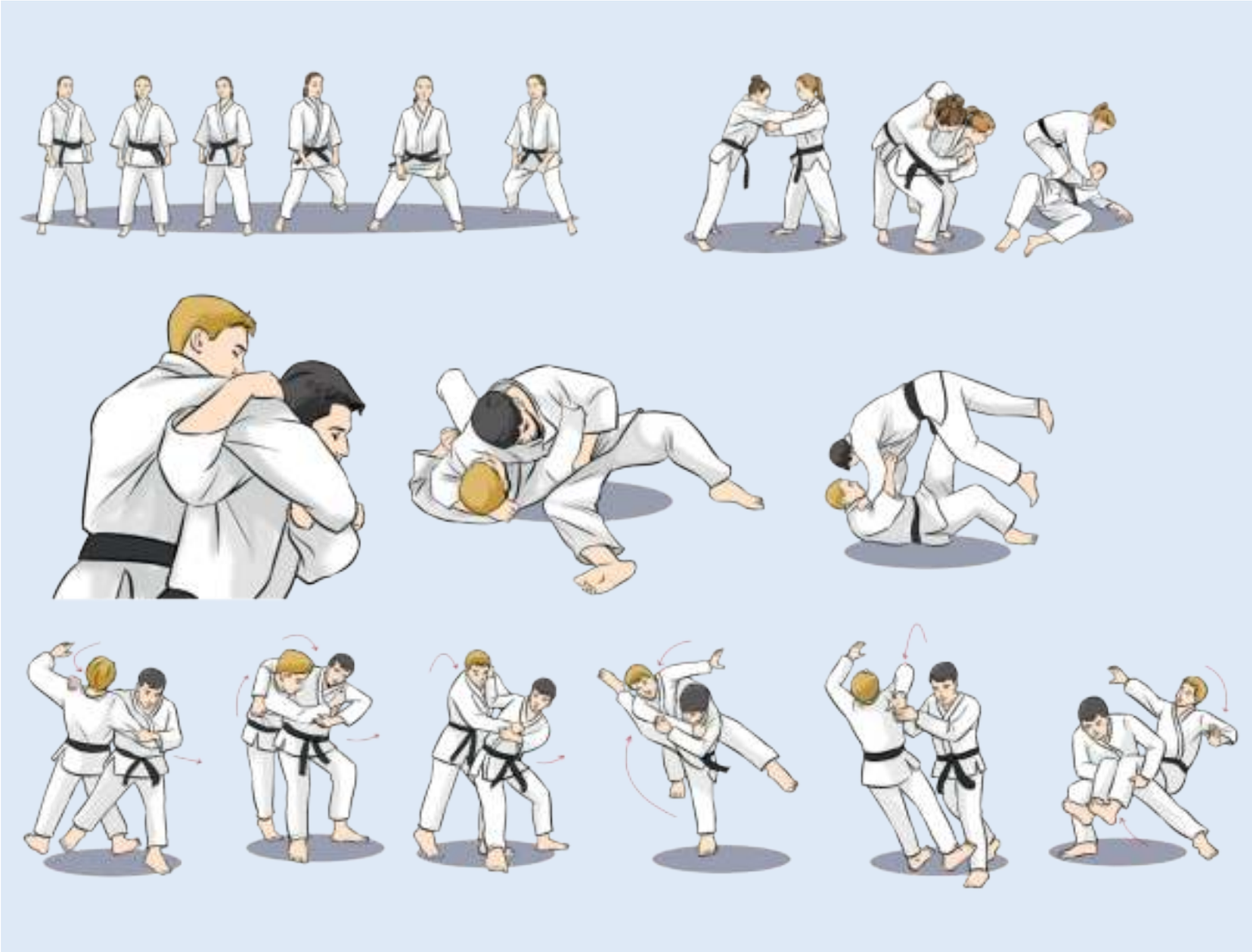
Güvenlik

- Çalışmalar mümkün olduğu kadar geniş ve öğrencinin sakatlanma riskini ortadan kaldıracak şekilde, zemini düzgün alanlarda yapılmalıdır. Bu alan içerisinde çarpma sonucu sakatlanma riski oluşturabilecek unsurların olmamasına dikkat edilmelidir.
- Çalışmalar öğretmenin verdiği alkış sesine doğru öğrencinin 50 metre koşması, az gören öğrencilerle görmeyen öğrencilerin rehber-atlet biçiminde eşleştirilmesi ya da görme engelli öğrenciler için uyarlanmış daire şeklindeki ipin tutulması ile yapılabilir.
- Az gören öğrencinin, görmeyen öğrencinin bir adım önünde koşması için gerekli uyarılar ve yönlendirmeler yapılmalıdır. Başlangıç etkinlikleri basit ve kolay uygulanabilen etkinlikler olmalı, öğrencilerin gelişimi ve beceri seviyesine göre çalışmalar çeşitlendirilmeli ve zorluk derecesi artırılmalıdır.
- Etkinlikler sırasında öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- Topları uzağa atma çalışmasında çeşitli ağırlıkta ve büyüklükte toplar kullanılmalıdır.
- Çeşitli nesneleri uzağa atma çalışmalarında öğrencilerin kendilerine ve arkadaşlarına zarar vermeyecek farklı ebatlardaki köpük roketler kullanılabilir.
- Atma ile ilgili çalışmalarda, mutlaka güvenli alan oluşturulmalıdır.

Ekipmanlar

- Minder,
- Köpük roketler,
- Toplar,
- İp,
- Kum havuzu.

Judo 1



» Açıklama

- Tüm düşüşlerde ilk uygulama yere yakın bir pozisyonda başlar ve yavaş yavaş daha yüksekten hareket gerçekleştirilir.
- Önce yerde yatarken kolları yanlara vurma, sonra otururken yavaşça geriye yatarak kolları yanlara vurma, ardından çömelik duruştan yavaşça geriye doğru yatarken kolları yanlara vurma çalışılır.
- Yana ve öne düşüşlerde de aynı sıra izlenmelidir. Başlangıçta yavaş ve dikkatli hareketler ile çalışır ardından hız artırılır.
- Tek başına düşme kavrandıktan sonra eşle düşüş çalışmaları yapılır.
- Öğrenci atılan (uke) konumlandırmasını anlamazsa, atan (tori) eylemine tam olarak hâkim olamaz.

Güvenlik

- Çalışma yapılacak alanın zemin ve duvarlarının risk oluşturmayacak şekilde yumuşak bir malzeme ile kaplanmış olmasına dikkat edilmelidir.
- Görme yetersizliği olan öğrencilerin gören akranlarına göre sakatlanma riski daha yüksek olduğu için, öncelikle düşme teknikleri öğrencilere çok iyi öğretilmelidir.
- Ekipmanlar için sabit yerler belirlenmeli ve alan hakkında öğrenciler bilgilendirilmelidir.
- Güvenlik için gerekli olmadıkça öğrencinin itilmesi ya da çekilmesinden kaçınılmalıdır.
- Yeterince ısınma egzersizi uygulamadan düşüş ya da tekniklere geçmeyiniz.

Ekipmanlar

- Judo giysisi (Judogi),
- Minder (tatami).

Judo 1



Daha Kolay

Görev

- Sırtüstü yatarken geriye düşüş (ushiro ukemi) çalışmak,
- Bank vaziyetindeki bir arkadaşının sırtına oturarak geriye düşüş (ushiro ukemi) çalışmak,
- Dizüstü duruşta öne düşüş (mae ukemi) çalışmak,
- Çömelik vaziyette öne yuvarlanarak düşüş (zenpo ukemi) çalışmak.

Ekipman

- Yumuşak minderde çalışmak.

Mekân

- Genel alan.

İnsan

- Öğretmen komutuyla düşüş (ukemi) çalışmak.



Daha Zor

Görev

- Ayakta sabit duruştan (ukemi) düşmek,
- Hareket hâlindeyken (ukemi) düşmek,
- Eşiyle aynı anda hareket hâlinde düşmek (ukemi),
- Ardarda yapılan teknik giriş çıkışları ile sürekli düşüş çalışmak (uchikomi).

Ekipman

- Standart minderde (tatami) çalışmak.

Mekân

- Genel alan.

İnsan

- Atılan (uke) ve atan (tori) olarak dönüşümlü çalışmak.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Sabit duruşta komutla düşüş çalışılmalı,
- Düşüşlerde kafa geriye bırakılmamalı çene göğse yakın tutulmalı,
- Düşüşte el parmakları kapalı olmalı,
- Düşüşte vücut kontrollü olmalı dağılmamalı,
- Düşüşte ağırlık vücudun tamamına dağılmalı,
- Hareket hâlindeyken komutla düşüş çalışılmalı,
- Sabit duruşta atılan (uke) ve atışı yapan (tori) olarak eşli atışlar çalıştırılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Oyuncak bir bebek veya model üzerinde düşüşlerin tecrübe edilmesi,
- Çalışma alanında sessizliğin sağlanarak kendi ve eşinin hareketlerinin sesle takip edilmesi,
- Düşüşten sonra hızla doğru yönün bulunması,
- Zemindeki çalışmaların beceri gelişimine göre daha yüksekten yapılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Selamlaşma, saygı, güven, tebrik etmek gibi kavramların judo sporu ile ilişkisini belirtmelerini,
- Sporda adil oyun kavramının ne olduğunun açıklanmasını sağlayınız.

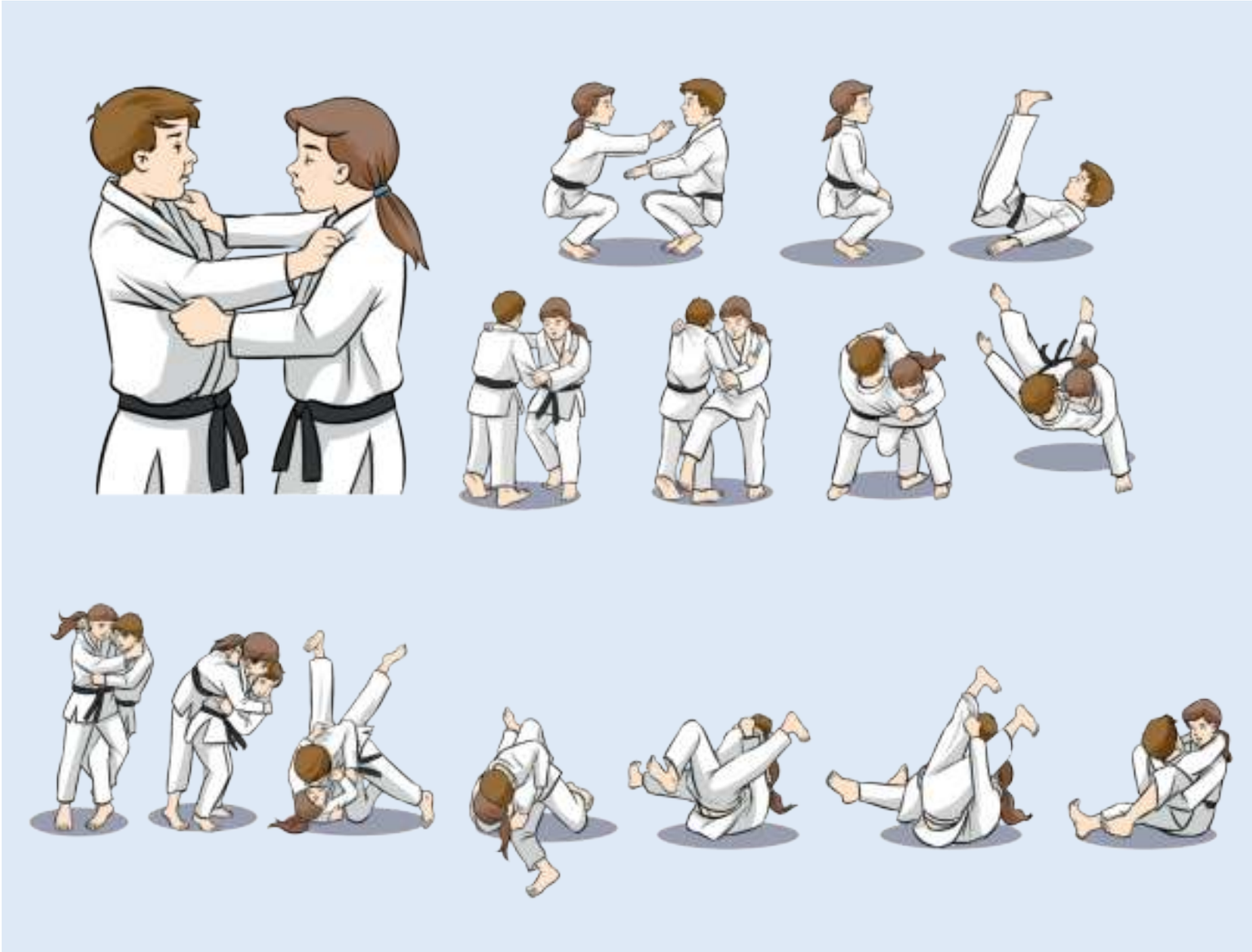
» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Judo sporunda ısınmanın öneminin açıklanmasını,
- Düşüşlerin vücudun hangi bölümlerini daha fazla çalıştırdığının değerlendirilmesini,
- Düşüşlerin günlük hayatta hangi durumlarda kullanılabileceğinin tartışılmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Karlı, kaygan veya dengenin zor sağlandığı durumlarda korunmalı düşüşleri sağlar.
- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan motor gelişimi destekler.

Judo 2



» Açıklama

- Judoda teknikler; ayakta yapılan, yerde yapılan, atış, el, ayak, kalça, kavrama teknikleri şeklinde sınıflandırılır.
- İyi bir öğretimle görme engelli öğrenciler tüm teknikleri rahatlıkla uygulayabilir.
- Tekniklerden önce temel vücut pozisyonu öğrencilere fiziksel yardım ile kavratılır.
- Çalışmanın başlangıcında sabit duruşta düşürmeden teknik dönüşleri çalıştırılır.
- Tekniklerin tüm elementleri tam olarak anlaşıldıktan sonra önce tori (atan) olarak tekniği uygulaması sağlanır.

Güvenlik

- Çalışma yapılacak alanın zemin ve duvarlarının risk oluşturmayacak şekilde yumuşak bir malzeme ile kaplanmış olmasına dikkat edilmelidir.
- Görme yetersizliği olan öğrencilerin gören akranlarına göre sakatlanma riski daha yüksek olduğu için, öncelikle düşme teknikleri öğrencilere çok iyi öğretilmelidir.
- Ekipmanlar için sabit yerler belirlenmeli ve alan hakkında öğrenciler bilgilendirilmelidir.
- Güvenlik için gerekli olmadıkça öğrencinin itilmesi ya da çekilmesinden kaçınılmalıdır.
- Yeterince ısınma egzersizi uygulamadan düşüş ya da tekniklere geçmeyiniz.

Ekipmanlar

- Judo giysisi (Judogi),
- Yumuşak minder,
- Standart minder (tatami).

Judo 2



Daha Kolay

Görev

- Sabit durumda eş pasif savunma yaparken tekniğe girişi uygulamak,
- Sabit durumda eş savunma göstermeden tekniği düşürerek uygulamak.

Ekipman

- Yumuşak minder (tatami).

Mekân

- Genel alan.

İnsan

- Deneyimli eş ile çalışmak.



Daha Zor

Görev

- Sabit durumda eş aktif savunma yaparken tekniğe girişi uygulamak,
- Sabit durumda eş aktif savunma yaparken tekniği düşürerek uygulamak.

Ekipman

- Standart minder (tatami).

Mekân

- Genel alan.

İnsan

- Farklı sıklet eşler ile çalışmak.

» *Hareket Becerisini Geliştirmek için;*

- Tutuşlar (kumikata) değiştirilerek çalışılmalı (sağ kullananlar için sol, sol kullanalar için sağ),
- Farklı sıkletlerdeki öğrencilerle teknik giriş çıkışları (uchikomi) ve koordinasyon (tandoku-renshu) çalışmaları uygulanmalıdır.

» *Taktiği Geliştirmek için;*

- Öğrenciye meydan okunması,
- Tam katılım ve azami çaba sergilenmesi,
- Tekniğin uygun tempoda uygulanması,
- Tekniğe hangi vücut bölümlerinin dâhil olduğunun (sağ veya sol, iç veya dış) açıklanabilmesi önemlidir.

» *Öğrenme Alanlarını Desteklemek için;*

- Selamlaşma, saygı, güven, tebrik etmek gibi kavramların judo sporu ile ilişkisini belirtmelerini,
- Sporda adil oyun kavramının ne olduğunun açıklanmasını sağlayınız.

» *Sağlıklı Yaşam Önerileri*

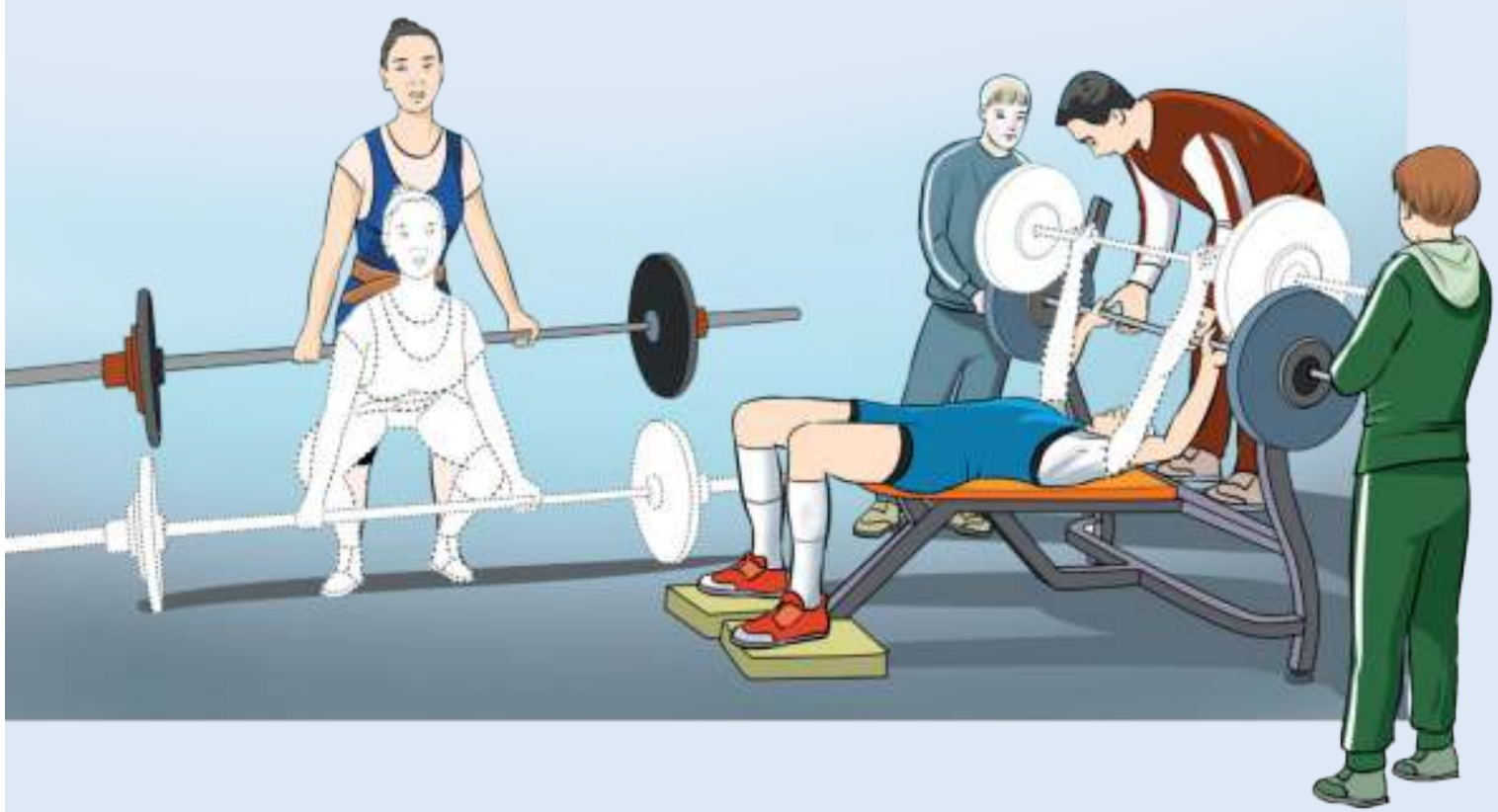
- Judo sporunda ısınmanın öneminin açıklanmasını,
- Düşüşlerin vücudun hangi bölümlerini daha fazla çalıştırdığının değerlendirilmesini,
- Düşüşlerin günlük hayatta hangi durumlarda kullanılabileceğinin tartışılmasını sağlayınız.

» *Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi*

- Karlı, kaygan veya dengenin zor sağlandığı durumlarda korunmalı düşüşleri sağlar.

Halter





» Açıklama

Hedef Davranışlar

- Halter ile ilgili bilgi edinir.
- Halter sporunu ve yatarak halteri tanır.
- Halter branşı ile ilgili olarak bench press (yatarak ağırlık kaldırma) ve ağırlık kaldırma kurallarını söyler.
- Yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırma halter ekipmanlarını uygun kullanır.
- Hakem komutlarına uyar.
- Yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırma ile ilgili teknikleri uygular.
- Yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırmaya başlamadan önce gerekli ısınma çalışmaları yapar.
- Bar çalışmaları yapar.
- Farklı ağırlıklarla çalışmalar yapar.
- Kondisyona yönelik çalışmalar yapar.
- Ders dışı zamanlarda yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırmaya yönelik antrenmanları yapar.
- Yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırma çalışmalarında rehber desteği ve güvenlik tedbirlerini alır.
- Öğretmen kontrolünde yatarak ağırlık kaldırma ve ağırlık kaldırma çalışmaları yapar.

Halter

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Uygulama aşamasında tekniğin doğru kavranması için boş bar ile çalışılmalı,
- Halter tutuş şekli ve genişliği doğru uygulanmalı,
- Bar belirlenen genişlikte tutulmalı,
- Öğrencilerin kaldırabildikleri en yüksek ağırlık miktarlarını testip edip öğrencilerle buna uygun çalışma programı dâhilinde çalışılmalı,
- Halterde bar ve ağırlık omuzlara alınarak (sukuat) çalışırken bel kemeri kullanılmalı,
- Halterde bar ve ağırlık omuzlara alınarak çalışırken doğru bir açıyla oturulup kalkılmalı,
- Doğru nefes alıp verme tekniği uygulanmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Branşa yönelik ısınma hareketleri için yeterli sürenin ayrılması,
- Çalışmalarda müsabaka ortamındaymış gibi belirlenen süre içinde hareketin tamamlanması,
- Öğrencinin konsantrasyonunu geliştirecek çalışmalar yapılması,
- Branşa yönelik beslenme alışkanlığının kazanılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Dopingin insan sağlığı üzerine zararlarının neler olabileceğinin tartışılmasına,
- Bazı sporlarda kullanılan ek gıdaların yanlış kullanımı sonucunda doğurabileceği zararları açıklanmasını sağlayınız.

Daha Kolay

Görev

- Kapasitesini zorlamayan ağırlıkları kaldırmak,
- Boş bar ile oturup kalkmak (sukuat).

Ekipman

- Barla çalışmak,
- Yardımcı malzeme ile (bileklik, bel kemeri, magnezyum tozu vb.) ağırlık kaldırmak,
- Halter ayakkabısıyla, halter kıyafeti ile çalışmak.

Mekân

- Halter pistinde çalışmak.

İnsan

- Öğretmen kontrolünde fiziksel yardımla çalışmak.

Daha Zor

Görev

- Kapasitesinin üzerindeki ağırlıkları kaldırmak,
- Ek ağırlıklı bar ile oturup kalkmak (sukuat).

Ekipman

- Ek ağırlık takılı barla çalışmak,

Mekân

- Halter pisti dışında çalışmak.

İnsan

- Öğretmen kontrolünde bağımsız çalışmak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Koruyucu malzemeleri (eldiven, kemer, takoz vb.) kullanılmadan çalışma yapılmamasını,
- Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak çalışmaların planlanmasını,
- Öğretmen kontrolünde çalışmaların yapılmasını,
- Yapılan program doğrultusunda çalışmaların takip edilmesine ve kayıt altına alınmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan motor becerilerini destekler.
- Bağımsız hareket becerilerini kullanması için nesnelere karşı uygulanacak kuvvetin gelişmesini sağlar.

Güvenlik

- Ağırlığın kaldırılması esnasında, göz içi baskının arttığı yolunda kanıtlar mevcuttur. Bu sebeple de tüm bireylerin, ağırlık kaldırabilmesi için tıbbi açıdan sorunsuz olması gereklidir.
- Sakatlanma riskini en aza indirmek için güvenlik önlemlerine (saha içerisinde çarpabileceği ağırlık malzemelerinin olmaması, kullanılan malzemenin tekrar yerine konması vb.) dikkat edilmelidir.
- Halteri kaldıramama ve halterin altında kalma riskine karşı, öğretmenin öğrenciye yakın pozisyonda olmasına dikkat edilmelidir.
- Ağırlık artırımlarında aceleci davranılmamalı, ağırlık artırımları öğrenci gelişimine uygun yapılmalıdır.
- Set çalışmalarında öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- Öğrenci bağımsız ve yalnız çalışmamalıdır.
- Çalışma esnasında öğretmen muhakkak refakat etmelidir.
- İlk yardım malzemeleri muhakkak salonda bulundurulmalıdır.

Ekipmanlar

- Farklı ağırlıklar ve barlar.

Satranç



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Satranç ile ilgili bilgi edinir.
1.1. Satranç oyununun tarihini söyler.
1.2. Görme engelliler satranç tahtasını tanır.
1.3. Satranç taşlarını, dizilişlerini ve hareketlerini söyler.
1.4. Görme engelliler satranç taşlarını kendisi ve arkadaşları için risk oluşturmayacak davranışlar ile kullanır.
1.5. Görme engelliler satranç kurallarını söyler.
2. Arkadaşları ile satranç oynar.

- Öğrencilerin satranç oynamaları bilişsel, duyuşsal ve psiko motor gelişimleri açısından son derece yararlıdır. Bu nedenlerle okul içerisinde uygun olan bir alana satranç köşesi oluşturulmalıdır. Öğrencilerin ders dışı zamanlarda becerilerini geliştirebilmeleri için planlamalar yapılmalıdır. Ayrıca son zamanlarda bilgisayar üzerinden bireysel veya rakibe karşı çoklu ortamlarda satranç oynanabilmektedir. Öğrencilerin okul içinde ve dışında bilgisayar yardımı ile satranç oynayabilmeleri için gerekli bilgilendirme, yönlendirme ve düzenlemeler ile destek olunmalıdır.
- Öğrenciler satranç oynarken, hamleleri açık bir şekilde duyurmalı, rakip tarafından tekrar edilmeli ve kendi oyun tahtasında da gerçekleştirilmelidir. Harf, rakam ve işaret sisteminde şu isimlendirmeler kullanılmalıdır:
- A~Anna B~Belia C~Ceasar D~David E~Eva F~Felix G~Gustav H~Hector
- Beyazdan siyaha kadar olan derecelere Alman rakamları verilir:
- 1~Eins 2~Zwei 3~Drei 4~Vier 5~Fünf 6~Sechs 7~Sieben 8~Acht
- Oyun tahtasında, bir taş emniyet boşluğundan çıkarıldığında "dokunuldu" olarak kabul edilir. Şu durumlarda, bir hamle "yapıldı" olarak kabul edilir:
- Ele geçirme durumunda, ele geçirilen taş, hamle sırası onda olan oyuncunun oyun tahtasından çıkarıldığında;
- Bir taş farklı bir emniyet boşluğuna yerleştirildiğinde;
- Hamle duyurulduğunda.

Satranç

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Beyaz taşlarla siyah taşların birbirinden ayırt edilmeleri sağlanmalı,
- Beyaz karelerle siyah karelerin ve genel olarak tüm hanelerin birbirinden ayırt edilmeleri sağlanmalı,
- Oyun sırasında tarafların tahtayı elle dokunarak incelemeleri esnasında taşların yer değiştirmesini ya da devrilmelerini önlemek amacıyla sabitlenmiş olup olmadığı kontrol edilmelidir.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Beceri düzeyi daha üst rakiple oynanması,
- Sesli eğitim setlerinden yararlanılması,
- Taktik bulmacalarıyla alıştırma yapılması,
- Biten oyunların analiz edilerek gözden geçirilmesi,
- Çalışma planı oluşturulması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Herhangi bir arkadaşını ayırt etmeksizin tüm arkadaşlarıyla iş birliği yapmalarını,
- Belirlenmiş sportif bir amaç için arkadaşları ile birlikte nasıl çaba sarf edebileceklerini açıklamalarını,
- Spor etkinliklerinde arkadaşları ile yardımlaşmalarını sağlayınız.

Daha Kolay

Görev
- Başlangıç seviyesinde oynamak,
- Basit oyun analizleri yapmak.

Ekipman
- Sesli eğitim setleriyle öğrenmek,
- Başlangıç seviyesinde bilgisayar programına karşı oynamak.

Mekân
- Uyarlanmış satranç tahtasında oynamak,
- Sanal ortamda oynamak,
- Sanal ortamda, sesli uyaran ve program desteği ile oynamak.

İnsan
- Yeni başlayan rakibe karşı oynamak.

Daha Zor

Görev
- İleri seviyede oynamak,
- İleri oyun analizleri yapmak,
- İleri oyun hamlelerine karşı strateji geliştirmek.

Ekipman
- Geleneksel eğitim malzemeleri ile öğrenmek,
- İleri seviye bilgisayar programına karşı oynamak.

Mekân
- Uyarlanmamış satranç tahtasında.

İnsan
- İleri seviye rakibe karşı oynamak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- İyi duruş (postür) alışkanlığı kazanmanın önemini tartışmalarını,
- Çoğunlukla ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilen unutkanlık, zihinsel işlemlerde yavaşlamaya neden olan Alzheimer, Parkinson gibi hastalıklardan korunmak için akıl oyunları oynamanın önemini açıklamalarını,
- Satranç gibi akıl oyunları oynarken dikkati toplamak için ufak aralar vermelerini sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Sistematik arama becerisini destekler.
- Yönelim becerilerinde "hedefe ulaşmak için gerekli olan planlama sürecini" oluşturmasını sağlar.

Güvenlik

- Uzun süre satranç oynamak duruş (postür) bozukluklarına sebep olabilir. Özellikle duruş problemleri yaşayan öğrenciler uyarılmalıdır.
- Oyun aralarında öğrencilerin yerlerinden kalkarak germe ve esnetme çalışmaları yapmaları sağlanmalıdır.

Ekipmanlar

- Görme engelliler için uyarlanmış satranç tahtası ve uyarlanmış satranç taşları (Oyun tahtası en az yirmi x yirmi santim büyüklüğünde, siyah kareler hafifçe yükseltilmiş, her karede bir emniyet boşluğu bulunmalıdır. Taşlar emniyet boşluğuna uyan bir kanca oturtulabilmelidir. Taşlar Staunton tasarımlı olup siyah taşlar sivri uç ile özel olarak işaretlenmelidir.).

Yüzme



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Havuz kenarında suya alışır.
1.1. Havuz kenarında nefes alıp-verme egzersizleri öğretilir.
1.2. Yüzüstü pozisyonda ayakları su içinde nasıl kullanacakları çalıştırılır.
1.4. Yardımcı ekipmanlarla yüzme eğitimi çalışılır.
1.5. Yüzüstü/sırtüstü nefes kontrolüyle bağımsız yüzme öğretilir.

Yüzme

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Su dışında ve su içinde nefes egzersizi çalışılmalı,
- Ayak vuruşu ve suda ilerleme çalışılmalı,
- Su üzerinde hareket ve çeşitli pozisyonlarda durabilme (denge) çalışılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Sakin ve vücudun fazla zorlanmadan yüzülmesi,
- Başın vücut ile aynı doğrultuda tutulması,
- Başın alın seviyesinde su içinde, kalçanın ise yüzeyde tutulması,
- İki kol çekişi altı ayak vuruşu yapılması,
- Her iki yönden üç kol çekişinden sonra nefes alınması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Nefes kontrolünü nasıl sağlayacaklarını düşünülmesini,
- Su içinde dengenin nasıl korunacağının anlaşılmasını,
- Gelişimlerini sağlamak için yeni çalışmalar üretilmesini,
- Tehlike oluşturabilecek durumları, alınması gereken önlemleri ve havuzda uyulması gereken kuralların tartışmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Yüzme ile ilgili alınması gereken güvenlik önlemlerini tartışmalarını,
- Suda olabilecek olası kaza ve yaralanmalara karşı neler yapılması gerektiğini açıklamalarını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev

- Serbest pozisyonda su içinde durmak,
- Serbest stilde yavaş yüzmek,
- İki kol çekiş altı ayak vuruşu ile yüzmek.

Ekipman

- Su yüzeyinde durma/yüzme yardımcıları kullanarak yüzmek.

Mekân

- Kısa mesafe yüzmek.

İnsan

- Öğretmen desteği ile yüzmek.



Daha Zor

Görev

- Farklı stillerde hızlı yüzmek,
- Uzun nefes alma aralıkları ile yüzmek.

Ekipman

- Yüzme yardımcısı olmaksızın yüzmek.

Mekân

- Uzun mesafe yüzmek.

İnsan

- Bağımsız yüzmek.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket için gerekli olan denge becerilerinin gelişimini sağlar.
- Alan ve vücut farkındalığının gelişmesine yardımcı olur.
- Farklı ortamlarda yönelim becerisi gelişir.
- Suda kazanacağı hareket özgürlüğü günlük yaşamını destekler.

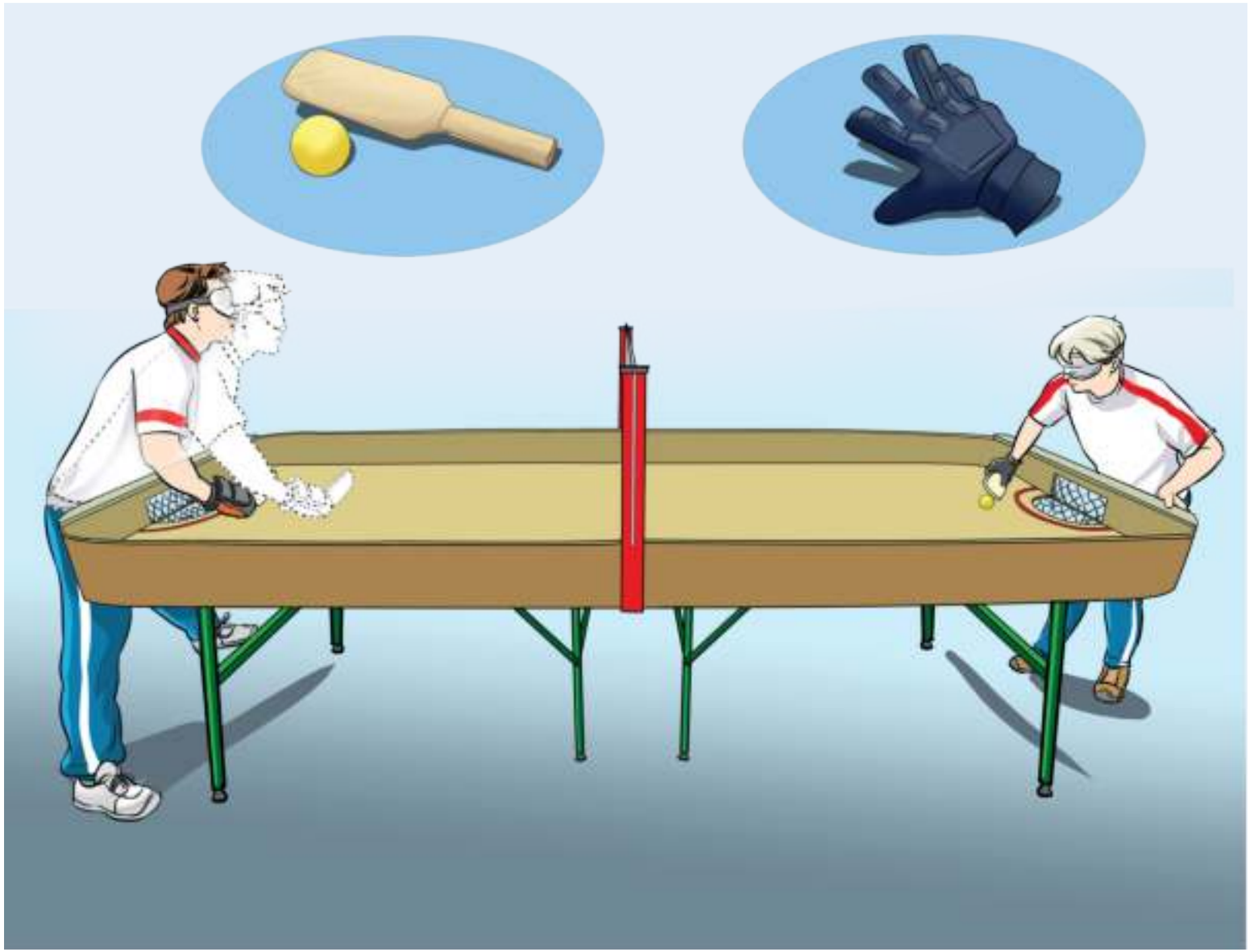
Güvenlik

- Az gören öğrencilerin görme yetersizliği nedeniyle derinlik algısı etkilenmiş olacağından havuza giriş ve çıkışında yakın mesafeden kontrolü sağlanmalıdır.
- Merdiven kenarlarına derinlik algısını desteklemek için kaymayan ve koyu renkli şeritler çekilmelidir.
- Otizm gibi bazı duyulardan kaçınma reaksiyonu gösterebilen ya da suya giriş sırasında istemsiz kasılmaları olan serebral palsili (beyin felci) öğrenciler havuz kenarında suya alıştırma çalışmalarının ardından havuza alınmalıdır.
- Öğrencinin havuz kenarında koşmasına izin verilmemeli, havuza giriş ve çıkışlarda eşlik edilmelidir. Ayrıca düşmeyi önlemek için havuz çevresine zemin ile zıtlık oluşturacak renkte kaymayan malzemeler yerleştirilmelidir.

Ekipmanlar

- Kolluk,
- Simit,
- Can yeleği,
- Sünger makarna,
- Köpük/yüzme tahtası,
- İnce hava yatağı,
- Mayo,
- Terlik,
- Bone,
- Havlu.

Showdown



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Showdown araç gereçlerini ve masasını tanır.
2. Showdown oyun kurallarını söyler.
3. Showdown araç gereçlerini uygun kullanır.
4. Forehand vuruş yapar.
5. Backhand vuruş yapar
6. Karşısındakinden gelen topu karşılayarak 2 saniye içerisinde atar.
7. Servis atışı yapar.
8. Arkadaşları ile showdown oyunu oynar.

- Öğrenciye raketi doğru tutuş alışkanlığı kazandırana kadar tutuş çalışmaları yaptırılmalıdır.
- Hazırlayıcı çalışmalarda öğrencilerin hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (raketin türü ve büyüklüğü, masanın yüksekliği, topun büyüklüğü vb.) yapılmalıdır.
- Vuruş ile ilgili başlangıç çalışmalarında raketle topa vurma becerisinin kazandırılmasında sabit topa vurma çalışmaları yapılmalıdır.

Showdown

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücut topun geliş yönüne doğru yaylanmalı,
- Raket sıkıca kavranmalı ve atış bilekten yapılmalı,
- Pozisyon kaybedildiğinde tekrar temel pozisyona dönülmeli,
- Raket tokalaşır gibi kavranmalı,
- Ayaklar omuz genişliğinde açılmalı ve vücut dengeli olmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Servis atışlarında masa kenarına yakın karşıdan karşıya şut atılmasına,
- Hızlı hücum yapılmasına,
- Topun geldiği yönün tahmin edilmesi,
- Saha içerisinde toptan çıkan sesin takip edilerek savunma ve hücum için hızlıca pozisyon alınması,
- Oyun içerisinde hep aynı bölgeye şut atılmamasına veya bilerek aynı bölgeye bir kaç atıştan sonra ters yöne atış yapılması,
- Top dinleme çalışmalarının yapılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- File ve raket sporlarında etkili hücumun özelliklerinin tartışılmasını,
- Görme engellilerin oynayabileceği farklı nesnelerin kullanıldığı bir oyun üretilmesini sağlayınız.

Daha Kolay

Görev
- Baskın elle raket kullanmak,
- Düz orta bölgeye şut atmak.

Ekipman
- Eldiven takarak oynamak.

İnsan
- Zayıf rakibe karşı oynamak.

Daha Zor

Görev
- Masa kenarına paralel şut atmak.

Ekipman
- Kabartma çizgilerinden (oryantasyon) yararlanmadan şut atma.

İnsan
- Güçlü rakibe karşı oynamak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Düzenli fiziksel etkinlik yapan ve yapmayan çocukların yetişkin olduklarında sağlıklarının nasıl olabileceği konusunda tartışmalarını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Sese yönelmek için gerekli olan işitme becerilerini destekler.
- Baston becerileri için kullanılabilecek, araçla birlikte hareket etme ve nesnelerle karşılaştığında dengede kalma becerilerinin gelişmesini sağlar.

Güvenlik

- Çalışma esnasında showdown masasından sekebilecek toplardan zarar görmemesi için öğrencilerin güvenlikli alanda bulunmasına dikkat edilmelidir. Öğrenciler ellerine eldiven takmaları showdown topunun çarpması sonucu zarar görmelerini önlemesi açısından önemlidir.

Ekipmanlar

- Raket,
- Top,
- Eldiven,
- Göz bandı.

Bisiklet



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Bisiklet sürme ile ilgili hareket becerileri sergiler.
2. Bisiklet kaskı, eldiven, dirsek ve diz koruması takar.
3. Sabit (ergonomik) bisikleti dokunarak tanır.
4. İkili (tandem) bisikleti dokunarak tanır.
5. Sabit (ergonomik) bisiklette pedal çevirme hareketi yapar.
6. Sabit (ergonomik) bisiklette pedal çevirirken dengesini korur.
7. İkili (tandem) bisikleti rehber eşliğinde sürer.

- Öğrencilerin bisiklet kullanmayı öğrenmeleri amacıyla bina içinde uygun bir alana sabit bisiklet yerleştirilir.
- Görmeyen öğrencilerin bisikletin bütününü ve parçalarını fiziksel yardım ile tanımaları sağlanır.
- Az gören ve görmeyen öğrenci eşleştirmesi yapılarak bisiklet kullanımında vücudun duruşu, kolların ve ayakların pozisyonu açıklanır.
- Belirli bir süre çalışmadan sonra pedalları sökülmüş bir bisiklet ile öğrencinin ayakları yardımıyla bisiklet kullanması sağlanır.

Bisiklet

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücudun duruşu, eller ve ayakların pozisyonu iyi kavranmalı,
- Öğrenci seleye oturduğunda ayakları yere değebilmeli,
- Önce frenler sıkılarak öne arkaya ayaklarla itilmeli, ardından el pozisyonu ayarlanmalı,
- Gidon iki elle tutulmalı,
- Pedalsız bisiklet ayaklar yardımı ile ilerletilmeli gözler ve baş ileriyi göstermeli,
- Denge tam sağlandıktan sonra yavaş yavaş hızlanılmalı,
- Öğrenci denge kullanımını kavradıktan sonra dış destek kontrollü olarak azaltılmalı,
- Dönüş çalışmaları küçük dönüşler ile başlamalı zamanla artırılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Fren kullanımında arka frenin çok ön frenin az kullanılması,
- İkili eşleştirmenin beceri, dayanıklılık, iletişim gibi unsurlar göz önüne alınarak etkinliğin gerçekleştirilmesi,
- Sabit bisiklet ve antrenman aparatı ile becerinin artırılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Denge çalışmalarında en kolay ve en zor yapabildikleri hareketleri tartışmalarını,
- Yeni bir sportif beceri öğrenirken doğru ve düzgün iletişim kurmanın önemini açıklamalarını,
- Bisiklet kullanımında uyulması gereken trafik kurallarının neler olduğunu öğrenmelerini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Bisiklet kullanırken kask ve koruyucu malzemelerin kullanılmasını,
- Bisiklet kullanımı sırasında ve daha sonra yeteri kadar su tüketilmesini sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Sabit bisiklet sürmek,
- Üç tekerlekli bisiklet sürmek,
- Destek tekerlekli bisiklet sürmek.

Ekipman
- Pedalsız bisiklet sürmek,
- Bisiklet öğrenme barı kullanmak.

Mekân
- Kısa mesafede bisiklet sürmek,
- Düz bir hat üzerinde bisiklet sürmek.

İnsan
- İkili (tandem) bisikleti arka selede oturarak sürmek,
- Yardım alarak bisiklet sürmek.



Daha Zor

Görev
- Açık alanda yardımsız bisiklet sürmek,
- Destek tekerlek olmadan bisiklet sürmek.

Ekipman
- Pedallı bisiklet sürmek.

Mekân
- Uzun mesafede bisiklet sürmek,
- Slalom yaparak bisiklet sürmek.

İnsan
- İkili (tandem) bisikleti kaptan olarak sürmek.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Motor becerileri güçlenerek rota içinde daha hızlı şekilde hareket eder.
- Denge becerileri gelişerek baston gibi araçlarla birlikte hareket becerileri gelişir.
- Kinestetik olarak farklı yüzeyleri algılar. Hedefine ulaşırken yüzeyleri dikkate alarak, doğru yolda olup olmadığını belirler. Kinestetik farkındalığı çeşitli ortamlara geneller.
- Çevre içindeki konumunu (sesler, koku gibi uyaranları alarak) belirlemesini destekler.

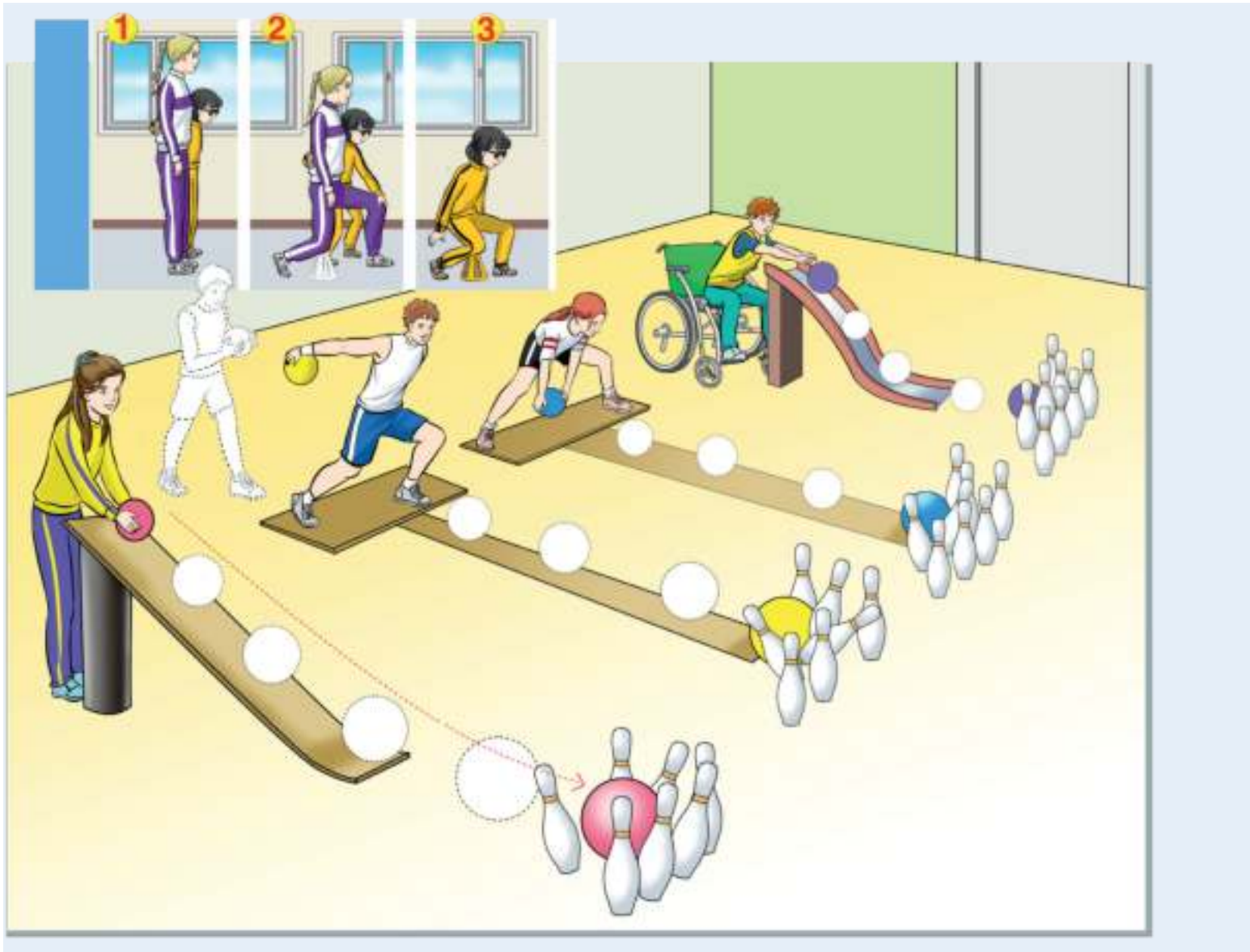
Güvenlik

- Sabit bisiklet alanının doğru düzenlendiğinden emin olunuz.
- Açık alan kullanımlarında eğimi, zeminin düzgünlüğü ve yabancı maddelerin alanda olup olmadığını kontrol ediniz.
- Öğrencilerin bisiklet kullanım alanlarının birbirleri ile kesişmediğinden, parkurların aralarında yeterli mesafe olduğundan emin olunuz.
- Pedal çevirme çalışmaları başlangıçta sabit bisiklet ile yaptırılabilir.
- Sabit (ergonomik) bisiklete binme çalışmalarında, öğrencinin dengesini kaybedip düşme ihtimalini göz önünde bulundurarak öğretmen, öğrenciye müdahale edebilecek mesafede olmalıdır.
- Konforlu ve dengeli sürüş için bireysel ayarlamalar yapılmalıdır.
- Bisiklet sürme çalışmalarının başında, dengeyi sağlamak ve korumak açısından doğru oturuş ve duruş çalışması yapılmalıdır.

Ekipmanlar

- Bisiklet,
- Kask,
- Dizlik,
- Eldiven,
- Sabit bisiklet,
- Kapalı alan antrenman aparatları,
- Yelek.

Bovling



» Açıklama

Hedef Davranışlar

1. Bovling ile ilgili teknikleri uygular.

1.1. Olduğu yerde çeşitli topları çift elle hedefe yuvarlar.

1.2. Olduğu yerde çeşitli topları tek elle hedefe yuvarlar.

1.3. Uyarlanmış çizginin gerisinden çeşitli topları adım alarak hedefe yuvarlar.

- Atışlardan önce temel vücut pozisyonu öğrencilere fiziksel yardım ile kavratılır.
- Atışlar çift el atış, tek el atış ve adım alarak atış sırasını takip eder.
- Çalışmanın başında, düz bir hat üzerinde topa falso vermeden atış yapılırken öğrencinin gelişimine göre farklı yönlere ve falsolu atış çalışmaları yapılır.

Bovling

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Atıştan önce denge sağlanmalı ve ayaklar atış yönünü göstermeli,
- Atışta kullanılmayan el, topu desteklemeli ve atış yönüne doğru salınmalı,
- Atış mesafesine göre atış şiddeti ayarlanmalı,
- Çift el atışta kollar dirseklerden bükülmemeli,
- Tek kol atışlarda önce kol ardından bilek ile atış yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Falsolu atış yapılması,
- Lobutlara tam ortadan olacak biçimde atış yapılması,
- En ortadaki lobutun sağındaki ya da solundaki lobutun ilk olarak vurulması ve diğer lobutların falso ve çarptırma yöntemiyle devrilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Uyarlanmış bovling ekipmanları geliştirmelerini ayrıca yakın çevreleriyle (aile, arkadaş vb.) bovling gibi oyunlar oynayacakları turnuvalar düzenlemelerini sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Hangi sporların vücudun hangi bölümlerini daha fazla çalıştırdığını hazırlamış olduğunuz bir panoda açıklanmasını,
- Koordinasyon, hız, denge gibi kavramlar ile bunların geliştirilebileceğinin tartışılmasını sağlayınız.

Daha Kolay

Görev
- Doğrusal atış yapmak,
- Herhangi bir lobut sayısı hedeflemeden atış yapmak,
- Dizilmiş olan lobutlardan herhangi birini devirmek.

Ekipman
- Büyük ve hafif top kullanmak,
- Uyarlanmış atış donanımları kullanmak,
- Çok sayıda ki lobutlara atış yapmak.

Mekân
- Yakın mesafedeki lobutları devirmek.

İnsan
- Öğretmen veya arkadaş yönlendirmesi ile atış yapmak.

Daha Zor

Görev
- Farklı yönlere ve falsolu atış yapmak,
- Lobutların tamamını devirmek,
- Önceki atışta devrilmemiş lobut/lobutları devirmek.

Ekipman
- Küçük top ile atış yapmak,
- Küçük ve az sayıdaki lobutlara atış yapmak,
- Yönelim çizgileri ve yardımcı donanım kullanmadan atış yapmak.

Mekân
- Uzak mesafedeki lobutları devirmek.

İnsan
- Herhangi bir yardım almadan atış yapmak.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Hareket hâlindeki nesneleri gözleri ile takip ederek ipuçlarını takip etmesini destekler.
- Hareket hâlindeki işitsel ipuçlarını dinleyerek işitme becerileri gelişir.
- Ölçme becerileri (yaklaşık ölçümler), son derece önemlidir. Hedefi ile kendisi arasındaki mesafeyi belirlemesini destekler.
- Yön kavramlarının gelişmesi nedeniyle ortam içinde hareket ederken de yön kavramlarını kullanabilmesi kolaylaşır.

Güvenlik

- Öğrenciler arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır. Atıştan sonra topun ve devrilen lobutların öğrencilerin bulunduğu alana gitmediğinden veya öğrencilerin lobutlara yakın mesafede olmadıklarından emin olunmalıdır. Farklı ağırlık ve büyüklükteki toplar ile öğrencilerin fiziksel özelliklerinin uygunluğu kontrol edilmelidir.
- Hazırlayıcı çalışmalarda öğrencilerin performans düzeyi/hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (mesafe, lobut sayısı ve büyüklüğü, topun büyüklüğü ve ağırlığı vb.) yapılmalıdır. Görmeyen öğrencilere atış sırasında lobutların yerini bildirmek açısından, dizilmiş olan lobutların yönünü belirten yere (altta ip, üste bant yapıştırılmış) yönelim/oryantasyon çizgileri çizilmelidir. Görmeyen öğrencilerin atışlar sırasında lobutların yönünü anlamalarını sağlamak amacıyla, öğretmen lobutların arkasından ses vererek yönlendirme yapmalıdır. Yapılan çalışmalarda sakatlanma riskini azaltmak amacıyla yeterli fiziksel alan verilmelidir.

Ekipmanlar

- Farklı ağırlık ve büyüklükteki toplar,
- Uyarlanmış bovling ekipmanları,
- İp,
- Koli bandı.

Halk Oyunları
Atabarı



» Açıklama

Adım Çalışmaları

Halkoyununun öğretimine ilk olarak adım çalışmaları ile başlanmalıdır. Az gören ve görmeyen öğrenciler ile öğretmen adım çalışmalarını çalışırken bazı hareketlerin tam kavranabilmesi önemlidir. Özellikle görmeyen öğrenciler ile yapılan çalışmalarda (1. Resim) öğrencinin hareketi algılaması için sandalyeye oturtularak adımlar çalışılabilir. Sandalye gibi yardımcı materyallerle adım çalışmaları çalışıldıktan sonra öğrenci ayakta ve harekete uygun duruş pozisyonunda (2. Resim) adım çalışmaları ile devam edilmesi gerekmektedir. Adım çalışmaları bireysel olarak başlatılır ve grup ile birlikte devam ettirilmelidir. Adımların tüm grup üyeleri tarafından belli bir düzende yapılabilecek kadar tekrar edilmesi gerekmektedir.

Grup çalışmasında kız ve erkekler ayrılmadan el ele tutuşarak oldukları yerde sağ adım ile başlayarak dört adım sayarlar. Tekrar sağ adımla başlayarak oldukları yerde sağ-sol, sağ ayağı basıp, sol dizi yukarı çekerek, sol ayağı bas, sağ dizi yukarı çek adımı yaparlar (3. Resim).

El Tutuşları ve Kolların Hareketleri

Öğrencilerin kolları gergin aşağıda, yanlarındaki arkadaşları ile ellerinin parmakları birbirine geçmiş şekilde el ele tutuşurlar. Kolların yukarı kaldırıldığında ise (4. Resim) kollar gergin şekilde ve parmaklar açılarak el ele tutuşulur.

Koregrafi

Oyuncular bir kız bir erkek olacak şekilde yan yana dizilirler. Müziğin ritmine uygun şekilde ekip başının komutu ile daire oluştururlar (5. Resim). Daire halindeyken adımlamaya devam ederler. Müzik değişimine bağlı olarak kolları havaya kaldırarak/indirerek daire halindeyken adımlarlar (6. Resim). Daire hareketleri sırasında görmeyen öğrencilerin konumlarını ayarlayabilmeleri için zeminde kabartma ipucu oluşturulur. Bu kabartma ipucunda zemin ile zıtlık sağlandığında az gören öğrenciler için de ipucu özelliği taşıyacaktır.

Müziğin değişimi ile daire düzeninden düz şerit haline gelir tüm grup üyeleri. Düz şerit halindeyken oyuncular kollarını birbirinin omuzlarına atarak oldukları yerde sağa ve sola sallanırlar. Dördüncü sallanmalarında salındıkları yönde adım atarlar ve "Heeey hey" diye oyuncular bağırır. Sonra diğer tarafa olacak şekilde sağa sola sallanır ve dördüncü salınımda o yönde adım atar ve "heeey hey" diye bağırırlar sallanarak adımlamaya devam ederler (7. Resim). Bu hareket üçer kez tekrarlanır. Oyuncular omuzlarından kollarını indirerek kızlar gruptan ayrılır elleri bellerinde sekiz adım öne doru adımlarlar. Sekizinci adımdan sonra sağa ve sola doğru alkışlayarak yere çökerler. Yine dört kez sağa ve sola dönerek alkış yaparak tekrar ayağa kalkarlar. Oldukları yerde elleri bellerinde adım atarlar. Bu sürede erkekler arkada oldukları yerde alkışlayarak adım atmaya devam ederler.

Kızlar çömelme ve kalkma hareketlerini iki kez tekrar ettikten sonra arkaya doğru (sekiz adımda) erkelerin yanına giderler. Tüm oyuncuların elleri bellerinde oldukları yerde sağ-sol adımlamaya devam ederler. Müziğin değişimine uygun olarak erkekler bu kez dört adımla sahnenin ortasına gelirler. Birbirlerinin omuzlarından uzun kol şeklinde tutarlar ve ortadaki yer değiştirmeyecek şekilde adımlayarak 360 derece iki tur dönerler. Dönüş sonrasında elleri bellerinde adımlarlar ve geri geri giderek kızların yanında sıraya girerler. Elleri bellerinde oldukları yerde adımlamaya devam ederler (8. Resim). Kızların öne çıkma ve erkeklerin 360 derece dönme hareketleri iki tur yapıldıktan sonra tüm oyuncular yan yana geldiğinde el ele tutuşurlar ve kollarını havaya kaldırarak oyunu tamamlarlar.

Halk Oyunları
Atabarı

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Adımlama sayılarak yapılmalı,
- Eşle yapılan hareketlerde öğrenci kendi ve arkadaşının dengesini korumalı,
- Komutlar doğru zamanda ve tonda verilmeli,
- Çalışmalarda kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı,
- Hareketler önce müziksiz tecrübe edilmeli ardından müzikle birleştirilmeli,
- Önce bireysel daha sonra grupla eş güdüm çalışmaları yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Oyunun başlangıç ve bitiminde müziğin neresinde hareket edileceğinin kavratılması,
- Sahne yerleşimlerini ve sahnedeki zemin üzerindeki yer bulmalarını kolaylaştıran belirteçlerin çok tekrarla ezberletilmesi,
- Hareket geçişlerini grupla birlikte yapılabilmesi için farklı iletişim yollarının keşfedilmesi,
- Figürlerin yerleşmesi için zihinsel egzersiz çalışmalarının öneminin açıklaması,
- Ritim duygusunu geliştirmek için yöresel enstrümanlarla çalışmaların yapılması,
- Enstrümanlarla dinleme ve uygulama çalışmaları yapılması önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Halk oyunları hareket formları ile müziklerin ritimlerinin tartışılmasını,
- Müzik dersi öğretmeni ile iş birliği yapılmasını,
- İş birliği yapmanın öneminin açıklanmasını,
- Halk oyunlarının kültürel özelliklerini içeren bir araştırma yapmasını sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Basit figürlü hareketleri yapmak,
- Yavaş tempoda figürleri yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgileri ile hareket etmek,
- Müziksiz oynamak.

Mekân
- Düz çizgi oynamak,
- Belirlenmiş küçük bir alanda oynamak.

İnsan
- Bireysel oynamak.



Daha Zor

Görev
- Figür sayısı fazla çalışmalar yapmak,
- Kareografi ile yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgilerini kullanmadan hareket etmek,
- Müzik eşliğinde oynamak.

Mekân
- Dairede oynamak,
- Sahnenin tamamını kullanarak oynamak.

İnsan
- Eş/grupla oynamak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Kas eklem ve kemik dayanıklılığını sağlayacak önlemlerin alınmasını,
- Denge ve koordinasyonun halk oyunlarında öneminin açıklanmasını,
- Çalışmalarının uygun zeminlerde yapılmasının sağlığa olan etkilerinin tartışılmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yönelim ve bağımsız hareket etmede gerekli olan yön ve yer değiştirme hareketlerini destekler.
- Uygun duruş ve vücut algısı gelişir.
- Yönü değiştirildiğinde bedenine göre çevresindeki nesnelerin pozisyonunu ayırt etmelerini sağlar.
- İşitsel ipuçlarını belirlemeyi ve çevre içindeki konumunu belirlemesini destekler.
- Baston ve diğer bağımsız hareket becerileri için gerekli olan, ritmik şekilde hareket etmeyi sağlar.

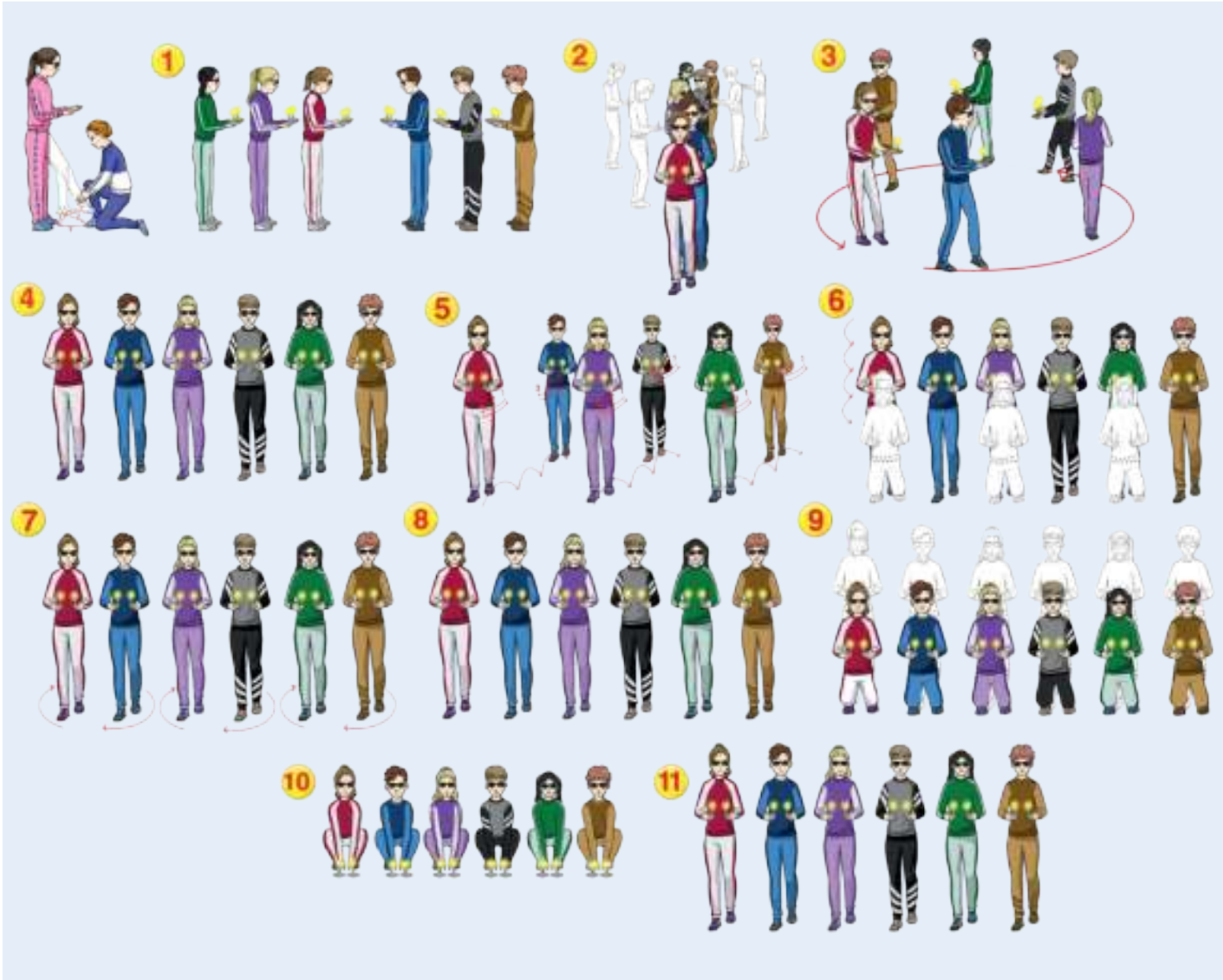
Güvenlik

- Çalışmalar sırasında zıt renkli uyaranların kullanımıyla birbirlerine çarparak oluşabilecek riskleri gideriniz.
- Uygun alanda çalışılmasına dikkat edilmelidir.
- Uzun süre sert zeminde çalışmak kemik ve tendonlara zarar verebileceğinden uygun zemin ve uygun ayakkabı kullanımı sağlanmalıdır.

Ekipmanlar

- Kabartma çizgiler,
- Sünger,
- Atabarı müziği,
- CD çalar.

Halk Oyunları
Çayda Çıra Oyunu



» Açıklama

Adım Çalışmaları

Az gören ve görmeyen öğrenciler ile öğretmen çalışırken öncelikli olarak oyunda yer alan adımları öğretmeye öncelik vermelidir. İzleyerek taklit etmelerinin mümkün olmadığı adım hareketlerinde öğretmen öncelikli olarak fiziksel yardım ile hareketin tam olarak nasıl yapıldığını öğrencinin kavramasını sağlamalıdır.

Kol Hareketleri

Öğrencilerin kolları dirseklerine kadar vücuduna bitişik dirseklerinden kırılmış şekilde öne doğru uzanmış şekilde avuç içi yukarıda olacak şekilde (ellerinde mum olacak şekilde) tutma çalışması yapılır. Bu çalışma sonunda eller birlikte sağa ve sola doğru sallanarak adım atma çalışmaları birlikte yapılır.

Koregrafi

Oyunu oynayacak ekip kızlı erkekler karşılıklı sıralanır (1. görsel). Her bir öğrencinin ellerinde mumlar olacak şekilde sıralı beklerler. Öğrenciler müzikle birlikte birbirlerine doğru yürür. Fermuar hareketi ile kızlı erkekli olarak arka arkaya (2. görsel) sıraya girerler. Daha sonra tüm ekip çember oluşturularak oyuna başlar. İki tur döndükten sonra çember açılır ve düz bir çizgi şeklinde sıralanan öğrencilerden kızlar orta alana geçerek eğilir. Erkekler ise kızların yanına gelir ve her bir erkek bir kız olacak şekilde etrafında bir tur döner. Tüm ekip ardından düz bir çizgi oluştururlar. Tüm hareketler süresince kol hareketleri devam eder. Kız öğrenciler sahnenin önüne doğru üç adım atarak gelip (5. görsel) dururlar. Kızlar kol ve ayak hareketleri eşliğinde aşağı çömelirler. Erkekler kızların yanına gelir ve ayak atma hareketini yaparak durur. Kızların etrafında iki tur (6. görsel) dönerler. Erkeklerin dönme hareketi bitince kızlar tekrar ayağa (7. görsel) kalkarlar. Tüm ekip mumları sağa sola sallayarak ve ayak atma hareketini yaparak çömelirler ve ellerindeki mumları sahneye (9 ve 10. görsel) bırakırlar. Alkış yaparak ayağa kalkarlar. Sahnenin gerisine doğru alkış yaparak çekilirler.

Not: Koreografi öğrencilerin performansı yaşı ve özelliklerine bağlı olarak değiştirilebilmektedir.

Halk Oyunları
Çayda Çıra Oyunu

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Adım tekniği doğru yapılmalı,
- Adımlar sayılarak çalışılmalı,
- Eşle yapılan hareketlerde öğrenci kendi ve arkadaşının dengesini korumalı,
- Komutlar doğru zamanda ve tonda verilmeli,
- Çalışmalarda uygun kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı,
- Hareketler önce müziksiz tecrübe edilmeli ardından müzikle birleştirilmeli,
- Ritim duygusunu geliştirmek için çalışmalar yöresel enstrümanlarla yapılmalı,
- Enstrümanlarla dinleme ve uygulama çalışmaları yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Oyunun başlangıç ve bitiminde müzigin neresinde hareket edileceğinin kavratılması,
- Sahne yerleşimlerini ve sahnedeki zemin üzerindeki yer bulmalarını kolaylaştıran belirteçleri çok tekrarla ezberletilmesi,
- Hareket geçişlerini grupla birlikte yapılabilmesi için farklı iletişim yollarının keşfedilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Takım olma ve iş birliğinin öneminin açıklanmasını,
- Halk oyunlarda giyilen kıyafetler ile günümüzde giyilen kıyafetlerin benzerliklerinin ve farklılıklarının tartışılmasını sağlayınız.

Daha Kolay

Görev
- Basit figürlü hareketleri yapmak,
- Yavaş tempoda figürleri yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgileri ile hareket etmek,
- Elleri boş oynamak.

Mekân
- Düz çizgi oynamak,
- Belirlenmiş küçük bir alanda oynamak.

İnsan
- Bireysel oynamak.

Daha Zor

Görev
- Figür sayısı fazla çalışmalar yapmak,
- Kareografi ile yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgilerini kullanmadan hareket etmek,
- Müzik eşliğinde oynamak,
- Ellerinde pilli mumlarla oynamak.

Mekân
- Sahnenin tamamını kullanarak oynamak.

İnsan
- Eş/grupla oynamak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Kas, eklem ve kemik dayanıklılığını sağlayacak önlemlerin alınmasını,
- Denge ve koordinasyonunun halk oyunlarında önemini açıklamalarını,
- Çalışmalarının uygun zeminlerde yapılmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yön ve yer değiştirme hareketleri desteklenir.
- Uygun duruş ve vücut algısı desteklenir.
- Yönü değiştirildiğinde bedenine göre çevresindeki nesnelerin pozisyonunu ayırt etmeleri desteklenir.
- İşitsel ipuçlarını ayırt etme desteklenir.

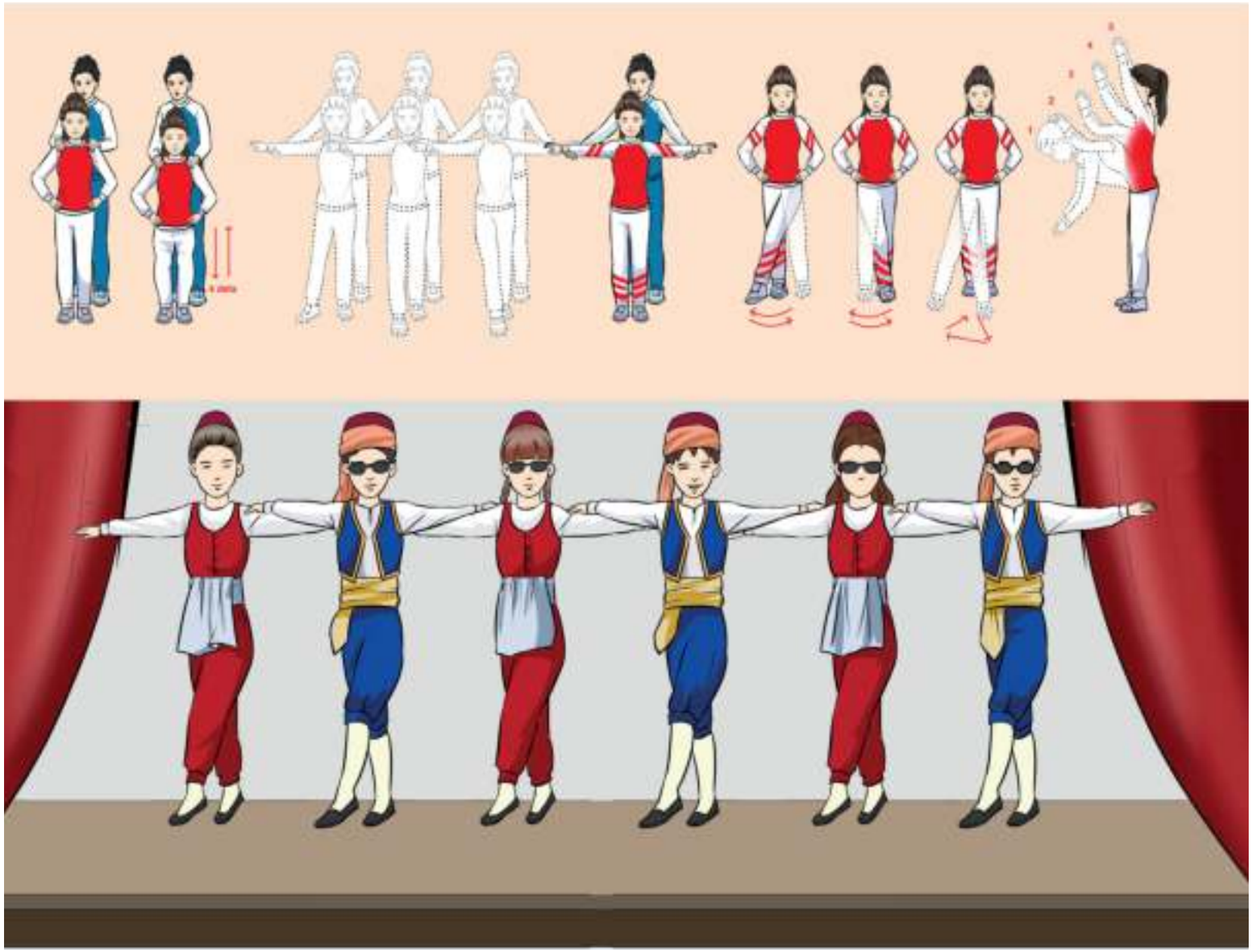
Güvenlik

- Gösterinin yapılacağı sahnede öğrencilerin hareket alanlarını ve sınırlarını belirten işaret ipuçlarına yer verilmelidir. Ayrıca oyun sırasında gerçek mumlar yerine pilli ve avuç içinde rahat tutulabilecek büyüklükte mumların kullanılması uygun olacaktır.

Ekipmanlar

- Elazığ yöresel kıyafetleri,
- Pilli mumlar.

Halk Oyunları
Damat Halayı



» Açıklama

Adım Çalışmaları

Az gören ve görmeyen öğrenciler ile öğretmen çalışırken öncelikli olarak oyunda yer alan adımları öğretmeye öncelik vermelidir. İzleyerek taklit etmelerinin mümkün olmadığı adım hareketlerinde öğretmen öncelikli olarak fiziksel yardım ile çalışılır aşama aşama öğrenci bağımsız olana kadar çalışılmalıdır. Ayak ile üçgen yapma hareketi gibi daha zor figürler için yardımcı materyaller de kullanılabilir.

Koregrafi

Öğrenciler kızlı erkekli yan yana dizilirler. Müzikle birlikte elleri birbirlerinin omuzlarında olacak şekil alırlar ve önce sağa olacak şekilde 2 adım atıp 3.'de sağa ayak atma hareketi yaparlar. Daha sonra sola 2 adım atıp 3.'de sola ayak atma hareketi yaparlar. Bu hareketler 2'şer kez tekrar edildikten sonra durup yerlerinde sağa ayak-sola ayak atma şeklinde 4 kez hareket tekrar edilir. 4. ayak atma hareketinde sağ ayak ile öğrenci önünde üçgen ayak hareketini yapar ve ayağını diğer ayağının yanına getirir. Öğrenciler daha sonra dizlerini kırmadan aşağıya eğilir alkışlayarak (5 alkış) doğrulur ve son alkış başının üzerinde olacak şekilde hareketi bitirir. Alkış hareketi bittikten sonra sağa ve sola eller omuzda hareketi ile baştan tekrar edilir tüm hareketler. Müzik devam ettiği sürece aynı hareketler devam eder.

Not: Koreografi öğrencilerin performansı yaşı ve özelliklerine bağlı olarak değiştirilebilmektedir.

Halk Oyunları
Damat Halayı

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Adım tekniği doğru yapılmalı,
- Adımlar sayılarak çalışılmalı,
- Eşle yapılan hareketlerde öğrenci kendi ve arkadaşının dengesini korumalı,
- Komutlar doğru zamanda ve tonda verilmeli,
- Çalışmalarda uygun kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı,
- Hareketler önce müziksiz tecrübe edilmeli ardından müzikle birleştirilmeli,
- Ritim duygusunu geliştirmek için çalışmalar yöresel enstrümanlarla yapılmalı,
- Enstrümanlarla dinleme ve uygulama çalışmaları yapılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Oyunun başlangıç ve bitiminde müzigin neresinde hareket edileceğinin kavratılması,
- Sahne yerleşimlerini ve sahnedeki zemin üzerindeki yer bulmalarını kolaylaştıran belirteçleri çok tekrarla ezberletilmesi,
- Hareket geçişlerini grupla birlikte yapılabilmesi için farklı iletişim yollarının keşfedilmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Farklı yörelerin halk oyunları ile oyunların hareket formlarının incelenmesini sağlayınız.



Daha Kolay

Görev
- Basit figürlü hareketleri yapmak,
- Yavaş tempoda figürleri yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgileri ile hareket etmek,
- Müziksiz oynamak.

Mekân
- Düz çizgi oynamak,
- Belirlenmiş küçük bir alanda oynamak.

İnsan
- Bireysel oynamak.



Daha Zor

Görev
- Figür sayısı fazla çalışmalar yapmak,
- Kareografi ile yapmak.

Ekipman
- Sahnede yönlendirme (kabartma) çizgilerini kullanmadan hareket etmek,
- Müzik eşliğinde oynamak.

Mekân
- Sahnenin tamamını kullanarak oynamak.

İnsan
- Eş/grupla oynamak.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Kas, eklem ve kemik dayanıklılığını sağlayacak önlemlerin alınmasını,
- Denge ve koordinasyonun halk oyunlarında önemini açıklamalarını,
- Çalışmalarının uygun zeminlerde yapılmasını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Yön ve yer değiştirme hareketleri desteklenir.
- Uygun duruş ve vücut algısı desteklenir.
- Yönü değiştirildiğinde bedenine göre çevresindeki nesnelerin pozisyonunu ayırt etmeleri desteklenir.
- İşitsel ipuçlarını ayırt etme desteklenir.

Güvenlik

- Gösterinin yapılacağı sahnede öğrencilerin hareket alanlarını ve sınırlarını belirten işaret ipuçlarına yer verilmelidir.

Ekipmanlar

- Tekirdağ/Balkanlara ait yöresel kıyafetler.

Kuvvet Çalışmaları



» Açıklama

- Kuvvet çalışmaları öğrencilerin daha sağlıklı bir vücuda sahip olmaları için beden eğitimi derslerinde veya ders dışı zamanlarda beden eğitimi öğretmenin planlaması ve programlaması dâhilinde gerçekleştirilir. Kuvvet çalışmalarında, kas geliştirici egzersizlerle birlikte koşma, yürüme, yüzme, bisiklete binme, tırmanma, kürek çekme gibi çalışmaların eşlik etmesi uygundur. Vücuttaki yağların yakılmasını amaçlayan kuvvet çalışmalarında kasların hacim almasından ziyade sıkılaşması ön plandadır. Öğrencilerin kuvvet çalışmalarına katılmadan önce bu çalışmaların onlara ne gibi katkılar sağlayacağı açıklanmalıdır. Kuvvet çalışmaları; kalp damar hastalıklarının önlenmesinde, basit motor becerilerin gelişiminde, sakatlıkların önlenmesinde, doğru beden duruşunun sağlanmasında, esnekliğin geliştirilmesinde öğrencilere katkı sağlar.
- Her bir öğrenciye ayrı ayrı planlanması gereken bu çalışmalarda üst düzey sporcu olmak isteyen öğrenciler için görselde verilen çalışmalara ek olarak farklı kas gruplarını çalıştırmaya yönelik programlarda uygulanabilir. Ancak tüm çalışmalar öğrencinin kendi vücut ağırlığı, egzersiz bantları veya topları kullanılarak planlanmalı, mutlaka ağırlık kullanılması gerekiyorsa en düşük ağırlıklardan yararlanılmalıdır.

Kuvvet Çalışmaları



Daha Kolay

Görev
- Kuvvet çalışmalarını oyun formatında yapmak,
- Kendi vücut ağırlığı ile çalışmak,
- Tam dinlenme aralıkları ile çalışmak.

Ekipman
- Esnekliği çok egzersiz bandı kullanmak,
- Küçük ve hafif toplar kullanmak,
- Hafif ağırlıklar kullanmak.

Mekân
- Özel olarak hazırlanmış aletlerin olduğu alanda çalışmak.

İnsan
- Öğretmen kontrolünde fiziksel yardımla çalışmak.



Daha Zor

Görev
- Çok yönlü kuvvet çalışmaları yapmak (itme, çekme ve tırmanma gibi),
- Sıçrama alıştırmaları yapmak,
- Ek ağırlıklarla çalışma.

Ekipman
- Esnekliği az egzersiz bandı kullanmak,
- Daha ağır toplar ve ağırlıklar kullanmak,
- Tırmanma halatında çalışmak.

Mekân
- Özel araç gereçlerin olmadığı doğal ortamda çalışmak.

İnsan
- Öğretmen kontrolünde bağımsız çalışmak.

» *Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;*

- Önce büyük kas gruplarının çalışması hedeflenmeli,
- Yavaş, düzenli ve rahat çalışılmalı,
- Düzenli bir şekilde solunum yapılmalı,
- Tam eklem hareket açıklığı kullanılmalı (tekniğin doğru uygulanmasına),
- Setler arasında dinlenilmelidir.

» *Taktiği Geliştirmek İçin;*

- Öğrencilerin gelişimlerinin takip edilmesini,
- Her bir öğrencinin kendisi için tanımlanmış olan ağırlıklar ile çalışmasını,
- Öğrenciler ile uygun hedef belirlemesini takip ediniz.

» *Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;*

- Öğrencilerin serbest zamanlarında okul içi ve okul dışı fiziksel ve sportif etkinlikler düzenlemelerini, bu etkinliklere aileleri ile birlikte arkadaşlarını dâhil edebilmelerini sağlayınız.

» *Sağlıklı Yaşam Önerileri*

- Öğrencilerin her gün 30 dakikası orta şiddette olacak şekilde, en az 60 dakika düzenli olarak fiziksel aktivite yapabilmelerini,
- Öğrencilerin fiziksel uygunluklarının takip edilmesini ve kayıt altına alınmasını,
- İhtiyaç varsa gerekli bilgilerin paydaşlarla paylaşılmasını sağlayınız.

» *Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi*

- Vücut farkındalığı çalışmaları desteklenir.
- Denge çalışmaları desteklenir.
- Nesne taşıyarak hareket etme becerisi desteklenir.

Güvenlik

- Ağırlığın kaldırılması esnasında, göz içi basıncının ığı, nefes tutmadan kaynaklı kan basıncı değişiklikleri konusunda kanıtlar mevcuttur. Ayrıca çalışma programlarının her bir öğrenciye uygun olarak hazırlamış olduğunuzdan emin olunuz.
- Çalışmalar öncesi ısınma, daha sonra ise soğuma çalışmalarının etkili bir biçimde yapılmasına dikkat ediniz.
- Öğrencilerin tek başına çalışmasına müsaade etmeyiniz.

Ekipmanlar

- Farklı özelliklerde egzersiz bantları,
- Pilates topları,
- Antrenman sopaları,
- En düşük kilogramlık ağırlıklar.

Suda Hareketler 1



Güvenlik

- Az gören öğrencilerin görme yetersizliği nedeniyle derinlik algısı etkilenmiş olacağından havuza giriş ve çıkışında yakın mesafeden kontrolü sağlanmalıdır. Özellikle merdiven derinliklerini algılamada zorlanacağı göz önüne alınarak bu kısımlarda trabzanlardan tutunma veya rehber eşliğinde havuza girmede denge kayıpları olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle merdivenlere zıt kaymaz şeritlerin yapıştırılması önemlidir.
- Otizm gibi bazı duyulardan kaçınma reaksiyonu gösterebilen ya da suya giriş sırasında istemsiz kasılmaları olan serebral palsili öğrenciler havuz kenarında suya alıştırma çalışmalarının ardından havuza alınmalıdır.
- Öğrencinin havuz kenarında koşmasına izin verilmemeli, havuza giriş ve çıkışlarda mutlaka eşlik edilmelidir. Ayrıca düşmeyi önlemek için havuz çevresine kaymayan malzemeler yerleştirilmelidir.
- Çalışmalarda öğretmen gözetiminde başlatılmalı ve bitirilmelidir. Öğrenci bağımsız yüzme becerisine sahip olana kadar "çocuk havuzunda" ve birebir çalışmalar tercih edilmelidir.

Ekipmanlar

- Kolluk,
- Simit,
- Can yeleği,
- Sünger makarna,
- Köpük/yüzme tahtası,
- İnce hava yatağı,
- Mayo,
- Terlik,
- Bone,
- Havlu,
- Halat,
- Top,
- Denge tahtası,
- Yatay tutunma barı,
- Elastik bant.

Suda Hareketler 1



Daha Kolay

Görev
- Yavaş ve küçük hareketler yapmak,
- Güçlü kas grupları ile hareketler yapmak,
- Görev basamağı az hareketler yapmak,
- Statik denge çalışmaları yapmak.

Ekipman
- Yüzen/su yüzeyinde durma yardımcıları kullanmak,
- Hafif ağırlıklar kullanmak (Suyun derinliğine göre görecelidir.).

Mekân
- Vücut özelliklerine uygun su seviyesinde çalışmak.

İnsan
- Destekle suda hareketler yapmak.



Daha Zor

Görev
- Karmaşık hareket örüntülerini süre sınırlaması ile yapmak,
- Dinamik denge çalışmaları yapmak,
- Kuvvet çalışmaları yapma.

Ekipman
- Yüzme yardımcısı olmaksızın çalışmak,
- Ağır ağırlıklar kullanmak (Suyun derinliğine göre görecelidir.).

Mekân
- Bazı durumlarda sığ bazı durumlarda derin suda çalışmak.

İnsan
- Hareketleri bağımsız yapmak,
- Suda eşli hareket etmek.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Öğrencinin ayak bileklerine ağırlık bağlanarak öğretmen eşliğinde su içinde bacak hareketleri çalışılır.
- **2. Etkinlik:** İki öğrenci topla birlikte hareket eder.
- **3. Etkinlik:** Öğretmen yardımıyla baş su dışında kalacak şekilde yüzüstü durma çalışılır.
- **4. Etkinlik:** Öğretmen yardımıyla baş su dışında kalacak şekilde sırt üstü durma çalışılır.
- **5. Etkinlik:** Öğretmen beden algısını geliştirmek amacıyla ince hava yatağı üzerindeki öğrencinin dalgalanan suyu hissetmesini sağlar.
- **6. Etkinlik:** Su içinde bağımsız kalabilen öğrenci simit benzeri bir yardımcı ile suda hareket eder.
- **7. Etkinlik:** Su içinde bağımsız kalabilen öğrenci kol hareketleri yapar.
- **8. Etkinlik:** Su içinde bağımsız kalabilen öğrenci boynuna takılan simit yardımıyla vücut düzgünlüğünü sağlamaya ve sürdürmeye çalışır.
- **9. Etkinlik:** Su içinde bağımsız kalabilen öğrenci sünger makarnayı iki eliyle baş üzerinde tutarak sağa-sola gövde hareketleri çalışır.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Suda dururken ayaklarına ağırlık eşit dağılmalı,
- Kol hareketleri ritmik ve eş güdümlü olmalı,
- Su yüzeyinde vücudun paralel kalabilmesi için kalça yukarı doğru itilmeli,
- Elastik bant kullanırken ayakların zemin ile teması kesilmemeli ve ağırlık topuklara doğru aktarılmalı,
- Esnetme çalışmalarında ayaklar açık ve destek yüzeyi geniş tutulmalı,
- Destekli hareket ederken vücut gevşetilmeli ve suyun kaldırma kuvveti hissetmeli,
- Düzgün duruş ve beden farkındalığı çalışılmalı,
- Su içinde nefes alma çalışması yapılmalı,
- Su içinde nefes verme (üfleme) çalışılmalı,
- Ayak vuruşu ve suda ilerleme çalışılmalı,
- Su üzerinde hareket ve çeşitli pozisyonlarda durabilme (denge) çalışılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Hareketlerin seri ve akıcı olması,
- Suda tekrarlı set çalışmaları yapılması,
- Hareketlerin ritmik olarak yapılması,
- Zaman içerisinde dış desteğin geri çekilmesi,
- Hareketlerin yavaştan hızlıya doğru sıra takip etmesi,
- Az görev basamağından daha fazla görev basamaklarına ilerlenmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Suda yapılan hareketleri içeren basit bir program oluşturmalarını,
- Tehlike oluşturabilecek durumları, alınması gereken önlemleri ve havuzda uyulması gereken kuralların yazılacağı bir pano oluşturulmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Su içi hareketlerin faydalarını açıklayınız.
- Suya girmeden duş almanın önemini açıklamalarını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Alan ve vücut farkındalığının gelişmesine yardımcı olur.
- Farklı ortamlarda yönelim becerisi gelişir.
- Suda kazanacağı hareket özgürlüğü günlük yaşamını destekler.

Suda Hareketler 2



Güvenlik

- Az gören öğrencilerin görme yetersizliği nedeniyle derinlik algısı etkilenmiş olacağından havuza giriş ve çıkışında yakın mesafeden kontrolü sağlanmalıdır. Özellikle merdiven derinliklerini algılamada zorlanacağı göz önüne alınarak bu kısımlarda tırabzanlardan tutunma veya rehber eşliğinde havuza girmede denge kayıpları olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle merdivenlere zıt kaymaz şeritlerin yapıştırılması önemlidir.
- Görmeyen öğrencilerin havuza giriş çıkışlarına öğretmen birebir eşlik etmelidir.
- Otizm gibi bazı duyulardan kaçınma reaksiyonu gösterebilen ya da suya giriş sırasında istemsiz kasılmaları olan serebral palsili öğrenciler havuz kenarında suya alıştırma çalışmalarının ardından havuza alınmalıdır.
- Öğrencinin havuz kenarında koşmasına izin verilmemeli, havuza giriş ve çıkışlarda mutlaka eşlik edilmelidir. Ayrıca düşmeyi önlemek için havuz çevresine kaymayan malzemeler yerleştirilmelidir.
- Çalışmalarda öğretmen gözetiminde başlatılmalı ve bitirilmelidir. Öğrenci bağımsız yüzme becerisine sahip olana kadar "çocuk havuzunda" ve birebir çalışmalar tercih edilmelidir.

Ekipmanlar

- Kolluk,
- Simit,
- Can yeleği,
- Sünger makarna,
- Köpük/yüzme tahtası,
- İnce hava yatağı,
- Mayo.

Suda Hareketler 2



Daha Kolay

Görev
- Yavaş ve küçük hareketler yapmak,
- Güçlü kas grupları ile hareketler yapmak,
- Görev basamağı az hareketler yapmak,
- Statik denge çalışmaları yapmak.

Ekipman
- Yüzen/su yüzeyinde durma yardımcıları kullanmak,
- Hafif ağırlıklar kullanmak (Suyun derinliğine göre görecelidir.).

Mekân
- Vücut özelliklerine uygun su seviyesinde çalışmak.

İnsan
- Destekle suda hareketler yapmak.



Daha Zor

Görev
- Karmaşık hareket örüntülerini süre sınırlaması ile yapmak,
- Dinamik denge çalışmaları yapmak,
- Kuvvet çalışmaları yapmak.

Ekipman
- Yüzme yardımcısı olmaksızın çalışmak,
- Ağır ağırlıklar kullanmak (Suyun derinliğine göre görecelidir.).

Mekân
- Bazı durumlarda sığ bazı durumlarda derin suda çalışmak.

İnsan
- Hareketleri bağımsız yapmak,
- Suda eşli hareket etmek.

» Açıklama

- **1. Etkinlik:** Denge tahtası üzerinde öğretmenden destek alarak denge eğitimi yapılır.
- **2. Etkinlik:** Öğrenci büyük bir simidin içine oturur ve sağa-sola dönme hareketleri yapar.
- **3. Etkinlik:** Sığ suda kollara ağırlık verilerek köprü kurma-kalça kontrolü çalışılır.
- **4. Etkinlik:** Öğrenciler havuz içinde arka arkaya tek sıra hâlinde yürürler.
- **5. Etkinlik:** Öğretmen öğrencinin ellerinden tutar ve su içinde zıplamasına yardım eder. Öğrenci zemine ayağı değdiğinde kuvvetlice kendini yukarı doğru iter.
- **6. Etkinlik:** Öğretmen öğrencinin ellerinden tutarak öne arkaya vücudunun yer değiştirmesine yardım eder.
- **7. Etkinlik:** Öğrenci pilates topu ile su içinde asılı kalma çalışır.
- **8. Etkinlik:** Öğrenci havuzun kısa kenarına paralel gerilmiş olan halatın üzerinde denge ve yürüme çalışması yapar.
- **9. Etkinlik:** Öğrenci havuzun kısa kenarına paralel yerleştirilmiş olan tutunma barına tutunarak sırtüstü öne-geriye ilerler.
- **10. Etkinlik:** Öğrenci öğretmen gözetiminde ayakta dururken dizlerini bükerek suya batar, kollarını kaldırarak ve dizlerini düzelterek yükselir. Su içinde bağımsız kalabilen öğrenci havuz kenarındaki tutunma barlarına takılmış elastik bantlar ya da kalın iplerden tutarak öne-arkaya denge ve vücut kontrolü çalışır.

» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Suda dururken ayaklarına ağırlık eşit dağılmalı,
- Kol hareketleri ritmik ve eş güdümlü olmalı,
- Su yüzeyinde vücudun paralel kalabilmesi için kalça yukarı doğru itilmeli,
- Elastik bant kullanırken ayakların zemin ile teması kesilmemeli ve ağırlık topuklara doğru aktarılmalı,
- Esnetme çalışmalarında ayaklar açık ve destek yüzeyi geniş tutulmalı,
- Destekli hareket ederken vücut gevşetilmeli ve suyun kaldırma kuvveti hissedilmeli,
- Düzgün duruş ve beden farkındalığı çalışılmalı,
- Su içinde nefes alma çalışması yapılmalı,
- Su içinde nefes verme (üfleme) çalışılmalı,
- Ayak vuruşu ve suda ilerleme çalışılmalı,
- Su üzerinde hareket ve çeşitli pozisyonlarda durabilme (denge) çalışılmalıdır.

» Taktiği Geliştirmek İçin;

- Hareketlerin seri ve akıcı olması,
- Suda tekrarlı set çalışmaları yapılması,
- Hareketlerin ritmik olarak yapılması,
- Zaman içerisinde dış desteğin geri çekilmesi,
- Hareketlerin yavaştan hızlıya doğru sıra takip etmesi,
- Az görev basamağından daha fazla görev basamaklarına ilerlenmesi önemlidir.

» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Suda yapılan hareketleri içeren basit bir program oluşturmalarını,
- Tehlike oluşturabilecek durumları, alınması gereken önlemleri ve havuzda uyulması gereken kuralların yazılacağı bir pano oluşturulmasını sağlayınız.

» Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Su içi hareketlerin faydalarını açıklayınız.
- Suya girmeden duş almanın önemini açıklamalarını sağlayınız.

» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Alan ve vücut farkındalığının gelişmesine yardımcı olur.
- Farklı ortamlarda yönelim becerisi gelişir.
- Suda kazanacağı hareket özgürlüğü günlük yaşamını destekler.



eba
www.eba.gov.tr

Bu kitaba sığmayan daha neler var!

Karekodu okutun, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaşın!

Google play App Store

BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILAMAZ.

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin Beşinci Maddesinin İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşıması Zorunlu Değildir.