

# FESK (GE)

Fiziki Etkinlikler ve Spor Kartları

## OYUN, FİZİKİ ETKİNLİKLER VE BAĞIMSIZ HAREKET DERSİ

I. Kademe (1, 2, 3 ve 4. Sınıf)

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin



# FESK (GE)

Fiziki Etkinlikler ve Spor Kartları

## OYUN, FİZİKİ ETKİNLİKLER VE BAĞIMSIZ HAREKET DERSİ

I. Kademe (1, 2, 3 ve 4. Sınıf)

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

Hüseyin DİKER

Merve ÖZBAY

# ETKİNLİK KARTLARINI TANIYALIM

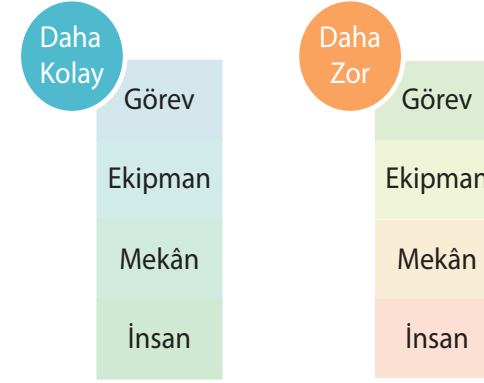
Görmeyen/az gören öğrenciler için hazırlanan "**Fiziki Etkinlik ve Spor Kartları**" **FESK (GE)** iki ana öğrenme alanı olan hareket yetkinliği (hareket becerileri ve hareket kavramları) ile aktif ve sağlıklı yaşam (aktif ve sağlıklı yaşam uygulamaları ve kültürel birikimimiz ve değerlerimiz) gelişimini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

**FESK (GE)**, "Açıklama Kartları" ile başlamaktadır. **FESK (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 az gören/görmeyen öğrencilerle yapılacak etkinliklerde öğretmenlere yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır.

**FESK (GE)**; yer değiştirme hareketleri (yürüme, koşma, atlama-sıçrama-zıplama vb.), dengeleme hareketleri (eğilme, esnetme, dönme-salınım vb.), nesne kontrolü gerektiren hareketler (topa alıştırma çalışmaları, atma-tutma, yakalama vb.), birleştirilmiş hareket becerileri (kuyruk yakalama/top yakalama oyunu, bayrak yarışı oyunları, hedef oyunları vb.) başlıklarını taşımaktadır.

**FESK (GE)**; I. 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. **FESK (GE)** ön yüzünde kart başlığı, kartların kullanımını kolaylaştırmak için kart numarası bulunmaktadır. Görme engelli (görmeyen/az gören) öğrencilere yönelik yapılabilecek etkinliklerin ve bu etkinliklerin uygulanmasını kolaylaştırıcı uyarlamaların (sesli uyarılar, takip edilecek ipler vb.) görselleri yer almaktadır. Görseller oluşturulurken hem 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 "Hareket Becerisini Geliştirmek İçin" başlığı bulunmaktadır. Bu başlığın altında, görme yetersizliği olan öğrencilerin gereksinimlerine yönelik olarak hareket becerilerini geliştirmek için (harekete ve uyarlamalara yönelik) dikkat edilmesi gerekenler listelenmektedir.

**FESK (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, daha zor olan çalışmalara ise öğrenci becerilerde gelişme gösterdiği zaman geçilebilir.



Uyarlamaların yoğun olarak yapılabileceği etkinlik kartlarının arka yüzünde "Az Gören ve Görmeyen" kutucuklarında, öğrenciler için yapılabilecek ek uyarlamalara yer verilmiştir. Arka yüzde ayrıca "Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin, Sağlıklı Yaşam Önerileri, Yönelim ve Bağımsız Hareket Beceriyle İlişkisi" başlıkları bulunmaktadır. Arka yüzde ayrıca "Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin, Sağlıklı Yaşam Önerileri, Yönelim ve Bağımsız Hareket Beceriyle İlişkisi" başlıkları bulunmaktadır. "Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin" başlığı altında, etkinliğin amacına yönelik öğrencilere açıklamalar, öğretim (edinim düzeyi) için düzenlemeler, etkinliği farklı ortam, durum ve kişilere yönelik genellemeye yönelik yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir. "Sağlıklı Yaşam Önerileri" başlığı altında, öğrencilerin etkinlik ile sağlığı arasında bağlantı kurmasına, sağlığını korumak için etkinliklerin farklı ortamlarda aile desteğiyle yapılmasına yönelik açıklamalar yer almaktadır. "Yönelim ve Bağımsız Hareket Beceriyle İlişkisi" başlığı altında ise yapılacak etkinliğin yönelim ve bağımsız hareket (örneğin yürüme becerisinin sarkaç baston tekniğiyle yürümeyi desteklemesi vb.) becerilerini nasıl destekleyeceği açıklanmaktadır.



# AÇIKLAMA KARTLARI

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinliklerde Alınabilecek  
Güvenlik Önlemleri

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinlikler-Paspas  
Kullanılarak Yapılan Hareketler

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinlikler-Duruş ve Yürüyüş

Görmeyen /Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinlikler-Öğretim Kartı  
(Görmeyen Öğrenciler)

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinlikler-Ortam ve  
Araç Gereç Uyarlamaları

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Fiziki Etkinlikler-Az Gören  
Öğrenciler İçin İşlevsel Görme

Görmeyen/Az Gören Öğrenciler İçin  
Sağlık Bilgisi ve Anlayışı

# KART DİZİNİ

Yer Değiştirme Hareketleri	Dengeleme Hareketleri	Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler	Birleştirilmiş Hareket Becerileri
1. Yürüme I	11. Eğilme	23. Topa Alışma Çalışmaları	33. Kuyruk Yakalama/Top Yakalama Oyunu
2. Yürüme II	12. Esnetme	24. Atma-Tutma	34. Bayrak Yarışı Oyunları
3. Koşma I	13. Dönme-Salınım I	25. Yakalama	35. Hedef Oyunları
4. Koşma II	14. Dönme-Salınım II	26. Ayakla Vurma	36. Atma-Vurma Oyunları I
5. Atlama-Sıçrama-Zıplama I	15. Dönme-Salınım III	27. Yuvarlama I	37. Atma-Vurma Oyunları II
6. Atlama-Sıçrama-Zıplama II	16. Ağırlık Aktarımı	28. Yuvarlama II	38. Yuvarlama-Tutma Oyunları
7. Adım Al-Sek	17. Atlama-Konma	29. Durdurma-Kontrol	39. Tekerlekli Araç I
8. Galop-Kayma	18. Başlama-Durma	30. Top Sürme	40. Tekerlekli Araç II
9. Yuvarlanma	19. Statik-Dinamik Denge I	31. Raketle-Uzun Saplı Araçla Vurma I	
10. Tırmanma	20. Statik-Dinamik Denge II	32. Raketle-Uzun Saplı Araçla Vurma II	
	21. Duruş-Oturuş		
	22. İtme-Çekme		

# ÖĞRENCİLERİ TANİYALIM

Görme yetersizliği görmeyen ve az gören olarak ikiye ayrılmaktadır. Görme, 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.

Görmeyen/az gören öğrencilerin motor gelişim ve hareket özellikleri aşağıda sıralanmaktadır:

- Yetersiz görsel bilgi ve görme alanı sınırlılığı az gören öğrencilerin nesnelere görmek için daha fazla eğilmelerine, dolayısıyla da yürüyüş ve duruş bozukluklarına neden olmaktadır. Bu da zamanla onların kas-iskelet sistemlerinde bozulmalara yol açabilmektedir.
- Görmeyen öğrenciler düzgün yürümenin gerçekleştirilmesi için gerekli olan duruş (postüral) uyumunu sağlayamamaktadır. Öğrenciler kısa adım aralıklarıyla, düşük hızda, ayaklarını dışa çevirerek ve destek yüzeyini artırarak yürümekte ve yavaş koşmaktadır.

- Hız, çeviklik ve koordinasyon problemleri görülmektedir.
- Görsel uyaran yoksunluğu/kısıtlılığı nedeniyle, eşyalara çarpma korkusu, anne-babanın aşırı koruyucu tutumları gibi etmenler de motor gelişimde gecikmelere yol açabilmekte ve hareketlerde yavaşlamaya neden olabilmektedir. Bunun sonucunda da fiziksel aktivite azalmaktadır. Motor gelişimdeki gecikmeler hem kaba hem de ince motor becerilerde gerçekleşmektedir. Özetle bu öğrencilerde el-göz/kol-bacak koordinasyonu, duruş bozukluğu, reaksiyon hızı, kuvvet, esneklik, sıçrama, yürüme ve denge problemlerine sıklıkla rastlanabilmektedir.
- Görmeyen öğrenciler, görsel girdinin olmaması ve diğer çevresel uyaranların da sınırlı kalması durumunda art arda tekrarlanan istemsiz (stereotipik) hareketler geliştirebilmektedirler. Bu hareketlere baş sallama, elleri çevirme, olduğu yerde sallanma veya dönme hareketleri örnek olarak gösterilebilir. Fiziksel aktiviteler ile öğrencilerin bu hareketleri azalarak doğru davranış biçimleri sergilemeleri desteklenebilir.

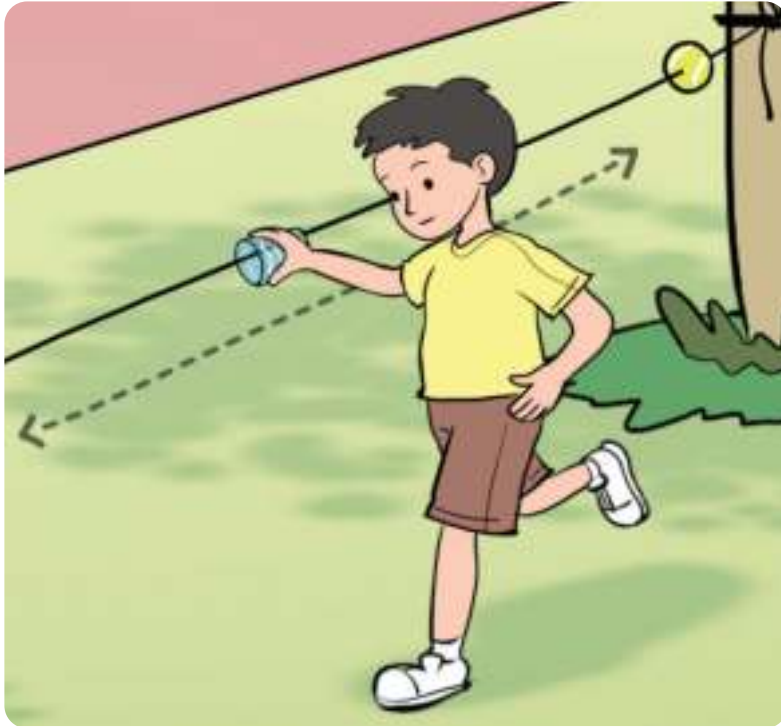


# KAYNAKÇA

- 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., Düğer 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., Düğer 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.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). Milli 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.

## GÖRMEYEN/AZ GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN FİZİKİ ETKİNLİKLERDE 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 gezdirilerek salona ait cam ve kapı yerlerini, giriş ve çıkışları, aletlerin yerlerini tanıttınız. Ortamı ve ekipmanları, görmeyen öğrenciler için dokunarak, az gören öğrenciler için görsel olarak tanıttınız.
- 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 uyarıları tanıtarak kazaların ortaya çıkmaması için oyunun kurallarını açıklayınız.
- Doğal ortamlarda yapılacak çalışmalarda mümkünse ruletle (görmeyen öğrencilerin matematik materyallerinden biri) ya da silikonla dokunsal bir kroki çizerek alanı açıklayınız.



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



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

- 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, dirseklilik, 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 trampolin 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.



Görmeyen/az gören öğrencilerin, görsel uyarıların 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 uyarıların 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 uyarıların duymak için başın bir tarafa doğru eğilmesi ve/veya görsel uyarı 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, ergo-terapistler ve görme engelliler öğretmenleri) ve aileleriyle birlikte ekip çalışması yapınız.
- Ailelerin çalışmalarına katılması, öğrencilerin uygun duruş ve yürüyüşü doğal ortamlarda sürdürürebilmeleri için son derece önemlidir. Aileye, öğrencinin ev içinde uygun duruş ve yürüyüş pozisyonunu sürdürürebilmesi için, tehlikeli olabilecek eşyaların (kablolar vb.) ortamdaki kaldırılmaları gerektiğini, çarpabileceği eşyaların köşelerine sünger yapıştırabileceğini açıklayınız. Görmeyen öğrencinin ailesiyle birlikte farklı ortamlarda (park, bahçe vb.) yürümesini teşvik ediniz. Görmeyen öğrencinin ailesiyle dolaşırken, bastonla yürümesinin önemini açıklayınız.

*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.



*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.
- Öğrenciyi, bastonla merdiven çıkma becerisini öğretiniz.
- Öğrenci denge problemleri yaşıyorsa; sert ve katlanmayan bir baston, katlanabilir bastondan daha fazla destek sağlayabilir.

- 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 ayırımının kolaylaştırılması için renk zıtlığı sağlanan araç gereçler kullanınız. Örneğin sarı zeminde mor top, siyah zeminde beyaz nesnelere gibi uyarlamalar öğrencinin görmesini kolaylaştırır.

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

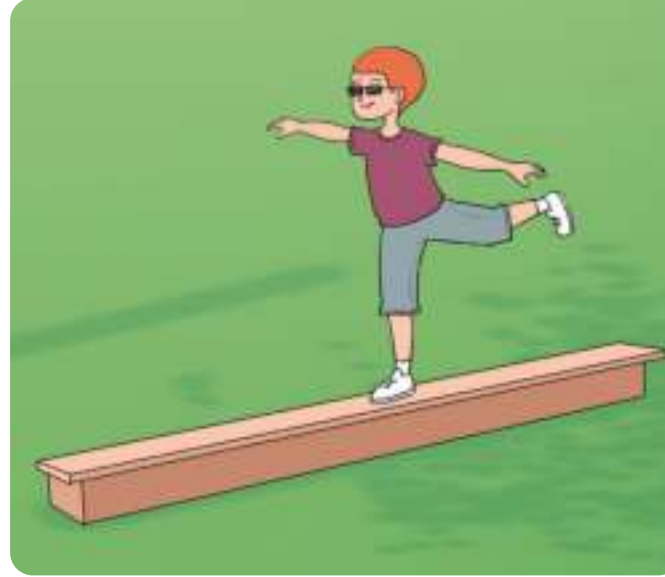


- Öğrencinin işlevsel görme düzeyine göre (az gören öğrenci) araç gereçlerin büyüklük-küçüklük ilişkisine dikkat ediniz. Örneğin görmesi daha sınırlı öğrenciler için daha büyük toplardan (zemin ve topun zıt renklerde olması gibi durumlara da dikkat edilerek) yararlanılabilir.

- 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 nesnelere 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.



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



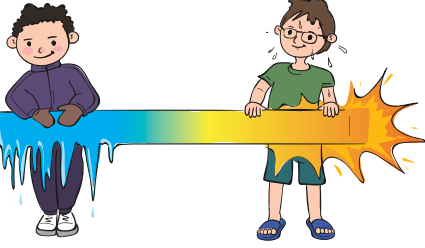


- Görmeyen öğrencilerin denge, konum, derinlik gibi becerilerini kullanmalarını gerektiren çalışmaların başlangıcında, daha geniş yüzey/sınır oluşturulup, ihtiyacı varsa bir yerden tutunarak çalışmaya başlaması, zamanla ilerleyen çalışmalarda yüzeylerde/sınırlarda dar alanlara doğru bir geçiş izlenmesi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



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

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

Isınma/Esnetme/Soğuma	Nefes Nasıl Gözlenir?	Kalp atışı nasıl gözlenir?	Vücut sıcaklığı nasıl gözlenir?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Oyun ve fiziksel etkinlikten önce ısınma hareketlerinin ve etkinlikler tamamlanırken soğumanın neden ve nasıl yapılması konusunda öğrencileri bilgilendiriniz. Tüm ders uygulamalarında ısınma ve soğumanın yapılmasına dikkat ediniz.</li> <li>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.</li> <li>Esnetme hareketlerinde; en az 6-10 saniye nefesi tutmadan, hareketsiz kalınarak yapılan esnetme çalışmaları yaptırınız. Öğrencilerin, esnetmeyi beklendiği biçimde gerçekleştirdiklerinden emin olunuz.</li> <li>Fiziksel etkinliklerden sonra, neden soğuma yapılmaları gerektiğini anlatarak nasıl soğuma yapılması gerektiğini açıklayınız.</li> <li>Fiziksel etkinliğin sonlarına doğru vücutta meydana gelebilecek değişiklikleri açıklayınız (Örneğin artmış olan kalp hızının azalarak normale dönmesi gibi).</li> <li>Sakin ve düşük hızdaki etkinliklerin önemini açıklayınız.</li> <li>Temponun azaltılacağı fiziksel etkinlikler ve oyunlara yer veriniz.</li> </ul> <p><b>Isınma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Öğrenciye Açıklayınız:</b> "Isınma, vücudumuzun fiziksel, duygusal ve sosyal olarak oyun ve etkinliklere hazırlanmasını sağlar. Ayrıca, ısınma hareketleri sakatlanma ihtimalini azaltır." Olarak değiştirilmesi uygun olur."</li> </ul> <p><b>Soğuma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Öğrenciye Açıklayınız:</b> "Soğuma, vücudumuzun etkinlik öncesi durumuna dönmesini sağlar. Soğuma çalışmaları vücudumuzun yorgunluğunun azalmasına yardımcı olur."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etkinliğe başlamadan önce öğrencinin bir elini karnına, diğer elini göğsüne koymasını sağlayınız.</li> <li>Etkinlikten önce ve etkinlikten hemen sonra nefesini kontrol etmesini isteyiniz.</li> <li>Öğrencilerden, çok fazla hareket ettiklerinde nefes alıp vermelerinde ne gibi değişiklikler olduğunu açıklamalarını isteyiniz.</li> <li>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 takibin dokunsal olarak yapılmasını isteyiniz. Ayrıca burundan nefes alıp ağızdan vererek olabildiğince karın bölgesine doğru nefes alıp vermenin önemini konuşunuz.</li> </ul>  <p><b>Öğrenciye Sorunuz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Daha fazla nefes almamızı gerektiren etkinlikler nelerdir?"</li> <li>"Sağlıklı nefes nasıl alınır?"</li> <li>"Doğru nefes almamızla, etkinliği gerçekleştirme kabiliyetimiz arasındaki ilişki nedir?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öğrencinin elini göğsünün ortasına, göğüs kemiğinin hemen altına yerleştiriniz.</li> <li>Kalbinin atışını hissetmesini sağlayınız.</li> <li>Daha sonra sol kolunu bilekten tutturarak nabzını hissetmesine yardımcı olunuz.</li> </ul> <p><b>Etkinlikten önce;</b></p> <p><b>Öğrenciye Sorunuz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor?"</li> <li>"Bir dakikada kalbiniz kaç kere atıyor?" (nabız kontrolü)</li> <li>"Fazla hareket ettiğinizde acaba kalbiniz nasıl atacak?"</li> </ul> <p><b>Etkinlikten sonra;</b></p> <p><b>Öğrenciye Sorunuz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor?"</li> <li>"Bir dakikada kalbiniz kaç kere atıyor?" (nabız kontrolü)</li> <li>"Fazla hareket ettik, kalbinizi kontrol edin, nasıl atıyor?"</li> <li>"Dinlenik, kalp atım sayısı ile etkinlik sonrası kalp atım sayısı farkı en çok kimde? Peki bunun sebebi ne olabilir?"</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öğrencinin eliyle alnını kontrol ettiriniz.</li> <li>Etkinlik sonrası az gören öğrenciler için, eş olduğu arkadaşının yüzünü gözleyerek kontrol etmesini sağlayınız.</li> </ul> <p><b>Etkinlikten önce;</b></p> <p><b>Öğrenciye Sorunuz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Alnınızı kontrol edin, ne kadar sıcak hissediyorsunuz, çok sıcak hissediyor musunuz?"</li> <li>"Fazla hareket ettiğinizde acaba daha sıcak hissedecek misiniz?"</li> </ul> <p><b>Etkinlikten sonra;</b></p> <p><b>Öğrenciye Sorunuz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Alnınızı kontrol edin, şimdi daha sıcak hissediyor musunuz?"</li> <li>"Terlediniz mi? En çok vücudunuzun neler terledi?"</li> <li>"Etkinlikte giydiğiniz kıyafetler vücut sıcaklığınızı nasıl ekiledi?"</li> </ul> 



### » 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 ararak 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 yaşamın, 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 bedeninin 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 etkinliklerle 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 grupta yapılan etkinliklerin hangisinde daha sağlıklı duygular yaşadıklarını açıklamalarını isteyiniz.

### » Katılımı Sağlama ve Artırma

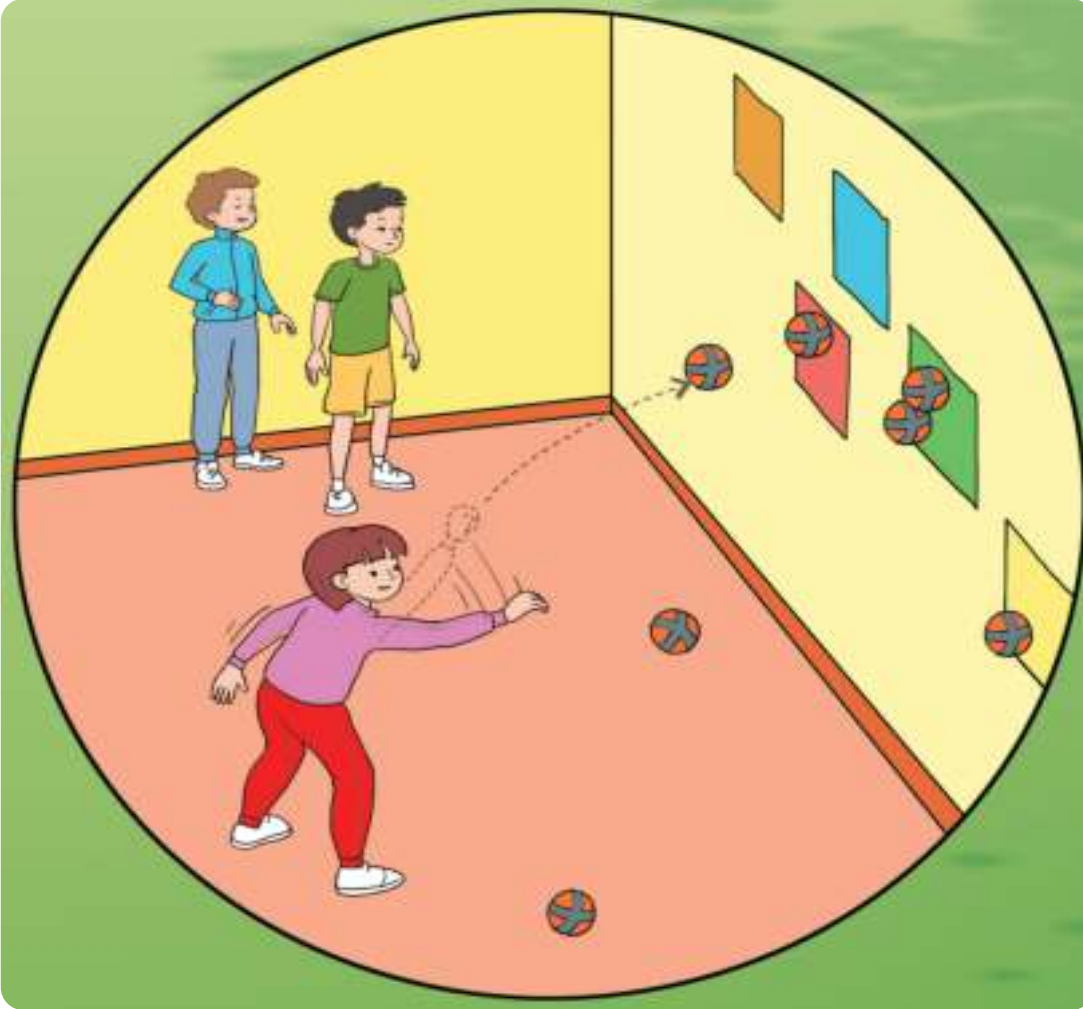
Öğrencilere, fiziksel etkinliklere katılımın sağlık üzerine etkisini açıklayınız.

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.



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 alınarak 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."



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 yardımla 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 yardımı 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."



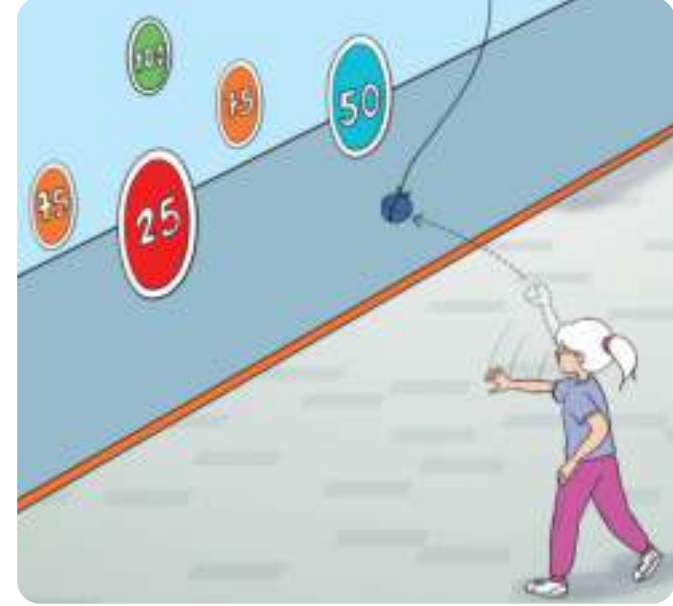
- Öğrencinin paspasının kaymaması için, öğrenciye yardım ederek bantla yere sabitleyiniz. Paspasın boyutlarını kontrol ettiriniz. Sağ-sol köşelerine dokunmasını sağlayınız.
- Paspas ile yapılan hareketler, öğrencinin hareket edeceği zeminle ilgili az gören öğrencilere görsel, görmeyen öğrencilere dokunsal bildirim verir. Boşluk içinde nereye ve nasıl hareket etmesi gerektiğiyle ilgili ipucu sağlar.
- Özellikle görmeyen öğrencilerden bazıları, hareket ettiklerinde buldukları yerdeki konumlarını belirlemede, boşluk içinde nerede olduklarını anlamakta problem yaşamaktadır. Görmeyen bazı öğrencilerin aileleri, düşmelerinden korkarak aşırı korumacı bir yaklaşım sergileyebilir. Hareketleriyle birlikte değişen çevrenin farkına varması için paspas ile yapılacak hareketler son derece önemlidir.
- Öğrenciler herhangi bir eşyaya çarpacaklarını düşündükleri için hareket etmekten çekinebilir. Paspas dokunsal olarak ipucu sağladığı için, hareketlerini istedikleri gibi gerçekleştirmelerini sağlayacaktır.
- Paspas hareketleri ile yapılan çalışmalar öğrencilere, değişen konumları konusunda destek olacaktır.
- Yakın mesafede adımla kontrol etme çalışmalarından başlayıp, paspası referans olarak zıplama çalışmalarına doğru çalışmalarınızı genişletiniz. Sonraki hareketleri gerçekleştirmesi için az gören öğrencilerde görsel olarak, görmeyen öğrencilerde ise ayağıyla kontrol ederek paspasa tekrar geri dönmelerini sağlayınız.

### Paspası Referans Alarak Zıplama-Sıçrama Hareketleri



- Tek ayakla yakın-uzak mesafeye zıplama hareketleri ve kollarını ileriye doğru uzatmaları, denge kontrolü için son derece önemlidir.
- Görmeyen öğrencilerin bazıları, çevrelerindeki kişilerin kollarını bedenleriyle eş güdümlü olarak nasıl hareket ettirdiklerini gözleme imkânına sahip olmadıkları için, kollarını vücut hareketleriyle eş zamanlı olarak hareket ettirme konusunda problemler yaşayabilir. Paspas hareketleri, kol ve vücut eş güdümünü kolaylaştıracaktır.
- Paspasın farklı yönlerine atlama, zıplama gibi çok sayıda çalışma yapınız.
- Paspası referans alarak, yakın mesafede atlama, zıplama gibi çalışmalar ile başlayarak paspastan daha uzak mesafelere doğru çalışmalarınızı genişletiniz.
- Paspas, öğrenciye her zıplama ya da atlamada geri dönebileceği bir ipucu olma özelliği gösterecektir.

Paspas kullanılarak yapılan hareketler öğrenciyi; denge kontrolünü sağlama, hareket ettiğinde boşluk içinde nerede olduğunu belirleme gibi unsurların yanı sıra yönelim ve bağımsız hareket için de son derece önemli olan pozisyonların göreceliği (hareket ettiğinde hareketle birlikte nesnelerin pozisyonunun da değiştiği) bilgisine sahip olması için zemin hazırlar.



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 kullanılmamasının 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.

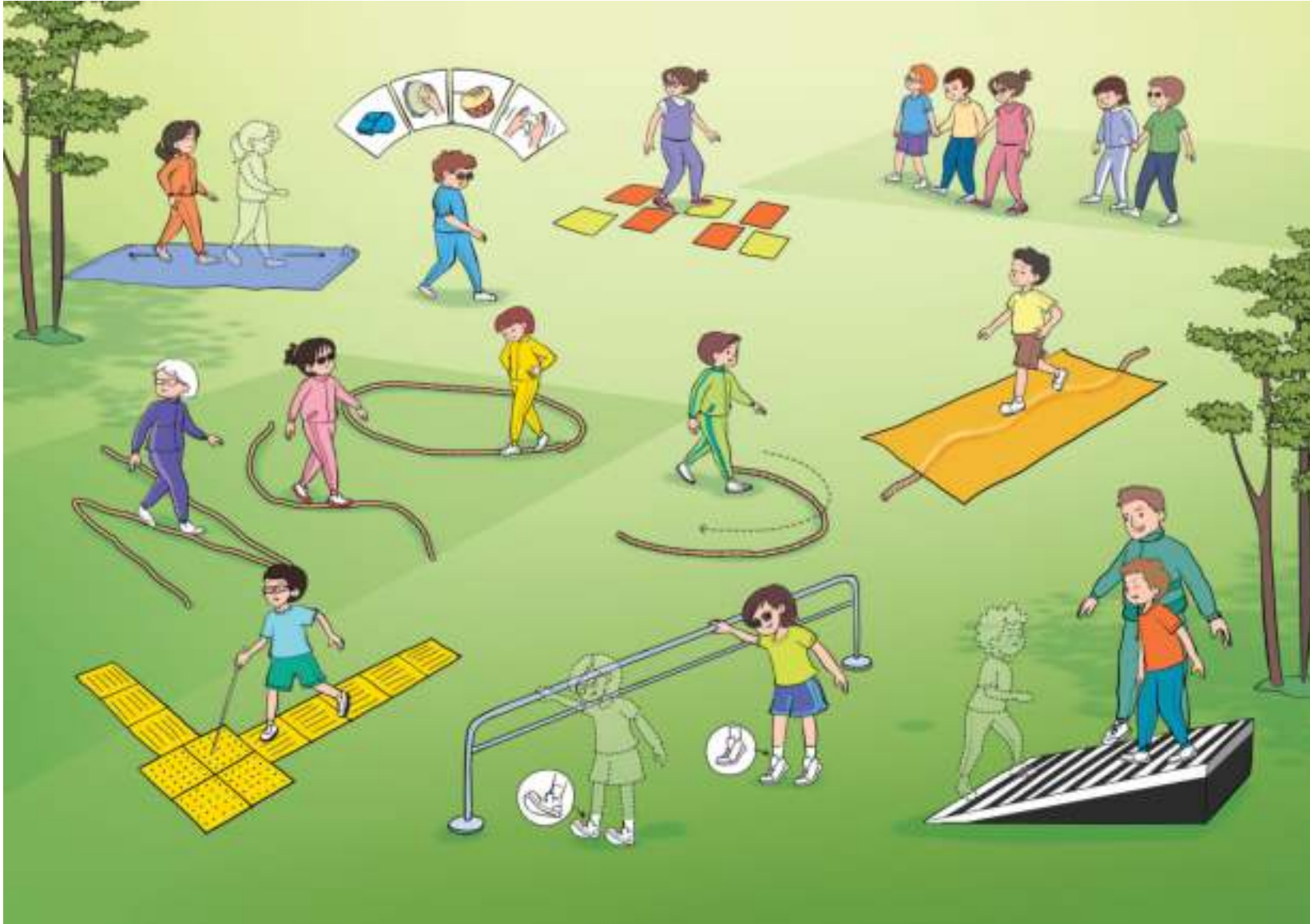
Günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle görme kalıntısını destekleyici birçok yardımcı araç (optik araçlar) bulunmaktadır. Bu araçların da yardımı ile etkili bir destek alan az gören öğrencinin işlevsel görme becerilerini geliştirebilirsiniz. Özellikle küçük yaşlardan itibaren görme kalıntısını aktif 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, nesnelere tanıma, bir nesneyi ya da bir kişiyi araştırma, nesnelere 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 nesnelere 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; işiğe 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 paylaşarak onların motivasyonunu artırınız. Yapacağınız çalışmalarda ailenin desteği son derece önemlidir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Vücudun dik, başın karşıya bakacak şekilde yürünmesine,
- Dizlerin ve ayakuçlarının karşıya bakacak şekilde yürünmesine,
- Bacakların/ayakların uygun pozisyonda açılarak yürünmesine,
- Kollarını uygun şekilde hareket ederek yürünmesine,
- İhtiyacı olanlar için ekipman desteğiyle (yüzme makarnası, baston vb.) kol ve bacağın eş zamanlı hareket etmelerinin sağlanmasına,
- Farklı yönlerden ve farklı tonlarla sesli uyarılar (düdük, alkış vb.) verilerek tempolu şekilde (ritmik) yürünmesine dikkat edilmelidir.



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.) uyarılar yardımı ile yürümek.

**Ekipman**

- Hafif nesne (balon vb.) taşıyarak yürümek.

**Mekân**

- Geniş alanda yürümek,
- Mekândaki nesnelere/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/art arda farklı yönlerde yürümek,
- Hızlı tempo ve uzun adımlarla yürümek,
- Dokunsal/işitsel/görsel vb. uyarılar 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 halinde tempolu uzun ve farklı yönlerde yürümek.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

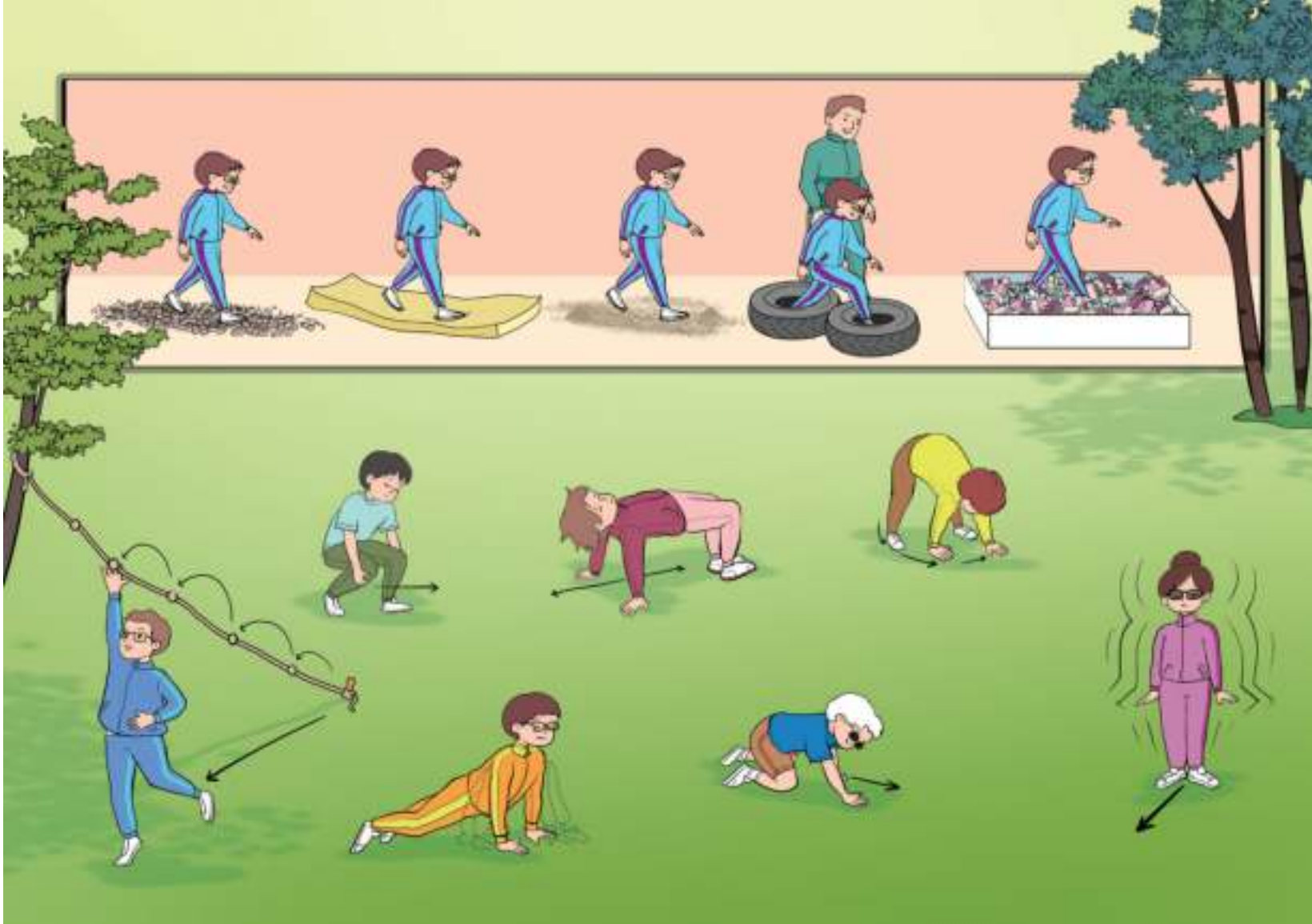
- Uygun şekilde, duruşunu koruyarak yürümenin neden önemli olduğunu tartışınız/konuşunuz.
- Farklı yürüme türleri (geriye, yana vb.) üretmeyi,
- Az görenlerde birbirlerinin doğru vücut şekliyle yürüyen öğrencilerin hareketlerini gözlemleyerek, görmeyenler için ekipman desteği/dokunsal akran model olma 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 nesnelere (top vb.)/insanlarla karşılaştığında pozisyonunu değiştirerek kaçmayı, önceki pozisyonuna geri dönerek yürüyüşü sürdürmeyi, dengeyi kaybetmeye neden olan bir uyarana (kaygan zemin vb.) karşılık uygun düşme hareketini gerçekleştirerek yürüme-ye 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 olduğunu (fiziksel etkinliklerin geliştirilmesindeki, hedefe ulaşmasındaki önemini vb.) açıklanmasını,
- Aile ya da büyükleriyle birlikte okul dışında da çevresindeki imkânları kullanarak düzenli yürüyüş yapma alışkanlığı kazanılmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Farklı duvar ve nesnelere elle takip etmesine yönelik çalışmalar (bina içi duvarda, bina dışı duvarı takip ederek yürümek).
- Çapraz bastonla duvarı takip ederek yürümek.
- Sarkaç baston tekniği vb. tekniklerle açık alanda yürümek.
- Az gören akranıyla rehberle yürümek.
- Verilen (düdük, el çırpma vb.) sesleri takip ederek bir yere yönelmesi, işitme becerilerinin geliştirilerek hedefini bulabilmesi için önemlidir.
- Ayağının altında farklı dokuları hissederek yürümesi, farklı yüzeyleri ayırt etmesi için ön koşuldur.
- Az gören öğrencilerin işlevsel görmesini geliştirmek için zeminle zıt renkte (çizgi, halı vb.) materyallerin kullanılması sağlanır.
- 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 yürüme becerilerinin geliştirilmesi gerekir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Vücudun dik, başın karşıya bakacak şekilde yürünmesine,
- Dizlerin ve ayakuçlarının karşıya bakacak şekilde yürünmesine,
- Bacakların/ayakların uygun pozisyonda açılarak yürünmesine,
- Kolların uygun şekilde hareket ederek yürünmesine,
- İhtiyacı olanlar için ekipman desteğiyle (yüzme makarnası, baston vb.) kol ve bacağın eş zamanlı hareket etmelerinin sağlanmasına,
- Farklı yönlerden ve farklı tonlarla sesli uyarılar (düdük, alkış vb.) verilerek tempolu şekilde (ritmik) yürünmesine dikkat edilmelidir.



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.) uyarılar yardımı ile yürümek.

**Ekipman**

- Hafif nesne (balon vb.) taşıyarak yürümek.

**Mekân**

- Geniş alanda yürümek,
- Mekândaki nesnelere/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/art arda farklı yönlerde yürümek,
- Hızlı tempo ve uzun adımlarla yürümek,
- Dokunsal/işitsel/görsel vb. uyarılar 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 halinde tempolu uzun ve farklı yönlerde yürümek.

**» 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, tenefüslerde vb.) yürümeyi,
- Önden-yandan-arkadan kendisine doğru gelen nesnelere (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 yürüme 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 olduğunu (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.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Farklı duvar ve nesnelere elle takip etmesine yönelik çalışmalar (bina içi duvarda, bina dışı duvarı takip ederek yürümek).
- Çapraz bastonla duvarı takip ederek yürümek.
- Sarkaç baston tekniği vb. tekniklerle açık alanda yürümek.
- Az gören akranıyla rehberle yürümek.
- Verilen (duduk, el çırpma vb.) sesleri takip ederek bir yere yönelmesi, işitme becerilerinin geliştirilerek hedefini bulabilmesi için önemlidir.
- Ayağının altında farklı dokuları hissederek yürümesi, farklı yüzeyleri ayırt etmesi için ön koşuldur.
- Az gören öğrencilerin işlevsel görmesini geliştirmek için zeminle zıt renkte (çizgi, halı vb.) materyallerin kullanılması sağlanır.
- 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 yürüme becerilerinin geliştirilmesi gerekir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Çeşitli materyallerle koşma çalışmaları (ortada yerleştirilmiş makaranın ucundan tutarak, ipin açılacağı şekilde koşma-ipin her iki tarafına plastik top yerleştirildiği ve arkası açık bardağa ip geçirilerek koşma-öğretmenin el çırpma sesine koşma vb.) yapılmasına,
- Koşu bandında düşük tempoda yürüyerek başlanmasına ve koşu ritmi bulana kadar tempo artırılmamasına,
- Bastonla koşarken bastonun takılmamasına,
- Koşu alanının sert zemin olmamasına,
- Koşu mesafesinin zamanla artırılmasına,
- Ağrı hissedildiğinde koşuya ara verilmesine,
- Kol ritmini yakalamak için deniz makarnası veya sopa kullanılmasına,
- Az görüle görmeyen koşarken daire şeklinde ip kullanılmasına ve kol ritminin uyumuna,
- Dizayn edilmiş alanda halkayı tutarak koşarken durma yerlerinde sözel gerekli uyarıların yapılmasına ya da ayakla hissedilecek farklı bir zemin hazırlanmasına,
- Çeyrek daire şeklinde koşarken huni boylarının yüksek olmasına dikkat edilmelidir.

**Görev**

- Açık alanda serbest koşmak,
- Koşu bandında yavaş tempoda koşmak,
- Eş ile koşmak,
- İnsan/nesne desteği ile koşmak.

Daha Kolay

**Görev**

- Belirli mesafede verilen komutla sese doğru tempolu koşmak,
- Yan yana veya geri geri koşmak,
- Tempolu koşmak,
- İkili gruplar halinde tempolu koşmak,
- Desteksiz koşmak.

Daha Zor

**Az gören**

- Güvenlik önlemleri alınmış alan içinde koşmak.

**Görmeyen**

- Koşu bandında koşmak,
- Baston kullanarak koşmak,
- Halkadan ya da pet şişeden tutarak koşmak,
- Bir ucu yere sabitlenmiş ipin diğer ucundan tutarak koşmak,
- Deniz makarnası, sopa vb. kullanarak ikişerli (önlü-arkalı) koşmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Koşmanın önemini söylemesi,
- Koşmadan önce dikkat edilmesi gerekenleri (ısınma, yemek zamanı) açıklaması,
- Akranıyla koşu yaparken iş birliği yapması,
- Koşulacak alanın koşmadan önce dokunsal/işitsel/görsel olarak algılanması sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Koşmadan önce ısınmasını,
- Koştuktan sonra esneme hareketleri yapılmasını,
- Koşu mesafesinin zaman içerisinde arttırmasını,
- Koşu için kullanılacak ayakkabıların sert ve düztaban olmamasını,
- Yemekten en az 1,5 saat sonra koşulmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Görmeyen öğrencilerde koşma/hızlı ve koordineli hareket etme deneyimi sınırlı olacağı için bağımsız hareketinde de problem yaşanması mümkündür. Hızlı şekilde hareket etmek, rota içindeki hedefe daha hızlı ulaşmasına zemin hazırlar.
- Motor gelişimi sağlanarak bağımsız hareket becerilerini gerçekleştirmesine zemin hazırlar.
- Dengeli ve kontrollü hareket etmeyi kolaylaştırdığı için bağımsız hareket becerilerini kullanmasını kolaylaştırır.
- Farklı engelleri geçerek koşması, rota içinde de hızlı hareket ederken bu engellerin farkına varmasını (görsel/dokunsal) sağlar.
- Rehberle koşma, çevre içinde birbiriyle koordinasyonu sağlayarak hareket etmeyi kolaylaştırır.
- Zemin takip ederek (eğlin ipi takip ederek) hızlı hareket etmeyi sağlar, duvar vb. yüzeyleri takip ederken daha hızlı hareket etmesine zemin hazırlar.
- Sesli uyarıları takip ederek hızlı şekilde işitsel uyarana (örneğin öğretmenin el çırpması vb.) ulaşmasını, böylece işitme becerilerini geliştirir.
- Dairesel hareketi anlamasını ve 360 derece döndüğü zaman başladığı noktaya geleceğinin (örneğin ip sarılarak koşma hareketi) farkına varmasını sağlar.
- Bastonla koşması, bastonuyla koordinasyonlu şekilde çevresinde hızlı hareket etmesine zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Koşu bandında düşük tempoda yürüyerek başlanmasına ve koşu ritmi bulana kadar tempo artırılmamasına,
- Bastonla koşarken bastonun takılmamasına,
- Koşu alanının sert zemin olmamasına,
- Koşu mesafesinin zamanla artırılmasına,
- Ağrı hissedildiğinde koşuya ara verilmesine,
- Kol ritmini yakalamak için deniz makaransı veya sopa kullanılmasına,
- Az görenle görmeyen koşarken daire şeklinde ip kullanılmasına ve kol ritminin uyumuna,
- Dizayn edilmiş alanda halkayı tutarak koşarken durma yerlerinde sözel gerekli uyarıların yapılmasına ya da ayakla hissedilecek farklı bir zemin hazırlanmasına,
- Çeyrek daire şeklinde koşarken huni boylarının yüksek olmasına dikkat edilmelidir.



**Görev**

- Açık alanda serbest koşmak,
- Koşu bandında yavaş tempoda koşmak,
- Eş ile koşmak,
- İnsan/nesne desteği ile koşmak.

Daha Kolay

**Görev**

- Belirli mesafede verilen komutla sese doğru tempolu koşmak,
- Yan yana veya geri geri koşmak,
- Tempolu koşmak,
- İkili gruplar halinde tempolu koşmak,
- Desteksiz koşmak.

Daha Zor

**Az gören**

- Güvenlik önlemleri alınmış alan içinde koşmak.

**Görmeyen**

- Koşu bandında koşmak,
- Baston kullanarak koşmak,
- Halkadan ya da pet şişeden tutarak koşmak,
- Bir ucu yere sabitlenmiş ipin diğer ucundan tutarak koşmak,
- Deniz makarnası, sopa vb. kullanarak ikişerli (önlü-arkalı) koşmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Koşmanın önemini söylemesi,
- Koşmadan önce dikkat edilmesi gerekenleri (ısınma, yemek zamanı) açıklaması,
- Akranıyla koşu yaparken iş birliği yapması,
- Koşu yapılacak alanın koşmadan önce dokunsal/işitsel/görsel olarak algılanması sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Koşmadan önce ısınmasını,
- Koştuktan sonra esneme hareketleri yapılmasını,
- Koşu mesafesinin zaman içerisinde artırılmasını,
- Koşu için kullanılacak ayakkabıların sert ve düztaban olmamasını,
- Yemekten en az 1,5 saat sonra koşulmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Görmeyen öğrencilerde koşma/hızlı ve koordineli hareket etme deneyimi sınırlı olacağı için bağımsız hareketinde de problem yaşanması mümkündür. Hızlı şekilde hareket etmek, rota içindeki hedefe daha hızlı ulaşmasına zemin hazırlar.
- Motor gelişimi sağlanarak bağımsız hareket becerilerini gerçekleştirmesine zemin hazırlar.
- Dengeli ve kontrollü hareket etmeyi kolaylaştırdığı için bağımsız hareket becerilerini kullanmasını kolaylaştırır.
- Farklı engelleri geçerek koşması, rota içinde de hızlı hareket ederken bu engellerin farkına varmasını (görsel/dokunsal) sağlar.
- Rehberle koşma, çevre içinde birbiriyle koordinasyonu sağlayarak hareket etmeyi kolaylaştırır.
- Zemin takip ederek (örneğin ipi takip ederek) hızlı hareket etmeyi sağlar, duvar vb. yüzeyleri takip ederken daha hızlı hareket etmesine zemin hazırlar.
- Sesli uyarıları takip ederek hızlı şekilde işitsel uyarana (örneğin öğretmenin el çırpması vb.) ulaşmasını, böylece işitme becerilerini geliştirir.
- Dairesel hareketi anlamasını ve 360 derece döndüğü zaman başladığı noktaya geleceğinin (örneğin ip sarılarak koşma hareketi) farkına varmasını sağlar.
- Bastonla koşması, bastonuyla koordinasyonlu şekilde çevresinde hızlı hareket etmesine zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Azami kuvveti, yüksekliği, mesafeyi sağlamak için harekete başlamadan önce dizlerin ve dirseklerin bükülmesine,
- Atlamanın bir veya iki ayakla başlanmasına, her iki ayağın aynı anda yerden kalkacak şekilde tamamlanmasına,
- Sıçrarken ve zıplarken ağırlığın bir ayaktan diğerine aktarılmasına,
- Parmak uçlarının yerden en son ayrılmasına,
- Hareket tamamlanırken parmak uçları üzerine düşülmesine ve dizlerin bükülmesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Destekle zıplamak,
- Çift ayakla sıçramak/atlamak,
- Dikey sıçramak,
- Hız alarak sıçramak/atlamak.

**Ekipman**

- Engellerin sayısını ve boyutunu azaltmak,

**Mekân**

- Mesafeyi kısa tutmak.

**İnsan**

- Tek başına atlamak/sıçramak/zıplamak.



Daha Zor

**Görev**

- Destek almadan zıplama,
- Tek ayakla sıçramak/atlamak ,
- Yatay sıçramak,
- Olduğu yerden sıçramak/atlamak.

**Ekipman**

- Yüksek engel üzerinden atlamak/sıçramak,
- Engel sayısını artırmak.

**Mekân**

- Yumuşak zeminden sıçramak,
- Mesafeyi uzun tutmak.

**İnsan**

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

**Az gören**

- Önce kalın ve zemine zıt renkli bir iple başlanmalı, zamanla ipin kalınlığı azaltılmalı,
- Zemine zıt renkli pas paslar kullanılmalı, zamanla pas pas genişliği azaltılmalı,
- Daha yukarı ve daha ileriye hareketi gerçekleştirebilmesi için görsel uyarılar ile öğrenci cesaretlendirilmelidir.

**Görmeyen**

- İki ayağın yerden kesilmesi gereken durumlarda öğrencinin ellerinden tutularak destek olunmalı,
- Zıplamadan önce alan, el/ayak tabanlarıyla tanıtılmalı,
- Hareket performansının geliştirilmesi için dokunsal/sesli komutlar ile öğrenci cesaretlendirilmelidir.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı zeminlere dokunarak hissetmesine,
- Eşli olarak hareketi gerçekleştirme de birlikte uyumun sağlanarak sosyalleşmesine,
- Aktif harekete katılmanın sağlığına olan yararları kavramasına,
- Farklı görme düzeylerine sahip arkadaşlarıyla oyun ve fiziksel etkinliklere katılmasının önemini fark etmesine dikkat edilmiştir.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Isınma hareketleri ile harekete başlamanın yaralanma riskini azalttığı,
- Atlama/sıçrama/zıplama ile aktif olmanın önemi konuşulmalıdır.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Hareketinin pozisyonu etkilediğinin (paspasın farklı yönleri farkına varmasını sağlar).
- Rehberle yürürken koordinasyonlu (örneğin el ele tutuşarak) olarak hareket etmeye zemin hazırlar.
- Görsel (örneğin zeminle zıt renkteki halat)/dokunsal (paspas) ayırt etmeyi kolaylaştırır.
- İşitsel algının gelişimini sağlar.
- Paspas kullanımı, kinestetik ayırt etmeyi kolaylaştırır. Böylece farklı yüzeylere zıpladığında yüzeyin ve yönlerin farkına varır,
- Farklı eşyaların üzerinden atlaması, merdiven inme, çıkma vb. mimari düzenlemeleri kullanması gereken için zemin oluşturur.
- Koordinasyonu sağlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Azami kuvveti, ykseklęi, mesafeyi sağlamak için harekete başlamadan önce dizlerin ve dirseklerin bükülmesine,
- Atlamanın bir veya iki ayakla başlanmasına, her iki ayağın aynı anda yerden kalkacak şekilde tamamlanmasına,
- Sıçrarken ve zıplarken ağırlığın bir ayaktan diğerine aktarılmasına,
- Parmak uçlarının yerden en son ayrılmasına,
- Hareket tamamlanırken parmak uçları üzerine düşülmesine ve dizlerin bükülmesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Destekle zıplamak,
- Çift ayakla sıçramak/atlamak,
- Dikey sıçramak,
- Hız alarak sıçramak/atlamak.

**Ekipman**

- Engellerin sayısını ve boyutunu azaltmak.

**Mekân**

- Mesafeyi kısa tutmak.

**İnsan**

- Tek başına atlamak/sıçramak/zıplamak.



Daha Zor

**Görev**

- Destek almadan zıplamak,
- Tek ayakla sıçramak/atlamak,
- Yatay sıçramak,
- Olduğu yerden sıçramak/atlamak.

**Ekipman**

- Yüksek engel üzerinden atlamak/sıçramak,
- Engel sayısını artırmak.

**Mekân**

- Yumuşak zeminden sıçramak,
- Mesafeyi uzun tutmak.

**İnsan**

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

**Az gören**

- Önce kalın ve zemine zıt renkli bir iple başlanmalı, zamanla ipin kalınlığı azaltılmalı,
- Zemine zıt renkli pas paslar kullanılmalı, zamanla pas pas genişliği azaltılmalı,
- Daha yukarı ve daha ileriye hareketi gerçekleştirebilmesi için görsel uyarılar ile öğrenci cesaretlendirilmelidir.

**Görmeyen**

- İki ayağın yerden kesilmesi gereken durumlarda öğrencinin ellerinden tutularak destek olunmalı,
- Zıplamadan önce alan, el/ayak tabanlarıyla tanıtılmalı,
- Hareket performansının geliştirilmesi için dokunsal/sesli komutlar ile öğrenci cesaretlendirilmelidir.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı zeminlere dokunarak hissetmesine,
- Eşli olarak hareketi gerçekleştirme de birlikte uyumun sağlanarak sosyalleşmesine,
- Aktif harekete katılmanın sağlığına olan yararları kavramasına,
- Farklı görme düzeylerine sahip arkadaşlarıyla oyun ve fiziksel etkinliklere katılmasının önemini fark etmesine dikkat edilmiştir.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Isınma hareketleri ile harekete başlamanın yaralanma riskini azalttığı,
- Atlama/sıçrama/zıplama ile aktif olmanın önemi konuşulmalıdır.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Hareketinin pozisyonu etkilediğinin (paspasın farklı yönleri farkına varmasını sağlar).
- Rehberle yürürken koordinasyonlu (örneğin el ele tutuşarak) olarak hareket etmeye zemin hazırlar.
- Görsel (örneğin zeminle zıt renkteki halat)/dokunsal (paspas) ayırt etmeyi kolaylaştırır.
- İşitsel algının gelişimini sağlar.
- Paspas kullanımı, kinestetik ayırt etmeyi kolaylaştırır. Böylece farklı yüzeylere zıpladığında yüzeyin ve yönlerin farkına varır.
- Farklı eşyaların üzerinden atlaması, merdiven inme, çıkma vb. mimari düzenlemeleri kullanması gereken için zemin oluşturur.
- Koordinasyonu sağlar.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Vücudun dik, başın karşıya bakacak şekilde adım al-sek çalışmalarının yapılmasına,
- Sekmenin bir ayak ya da tek ayakla yapılmasına,
- Bacakların/ayakların uygun pozisyonda açılarak adım alınmasına,
- Kolların ayak hareketi ile koordinasyonu sağlayarak hareket etmesine,
- Hareketin akışına yönelik ipuçlarının zeminde oluşturulmasına,
- Farklı oyunlarla hareketlerin tekrarlanmasına,
- Hareketlerin grup etkinlikleri ile tekrarlanmasına,
- Farklı yönlerden ve farklı tonlarla sesli uyarılar (düdük, alkış vb.) verilerek tempolu şekilde (ritmik) hareket edilmesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Kısa mesafede, tek yöne yavaş tempoda yapmak,
- Dokunsal/işitsel/kinestetik/görsel (halının altına yerleştirilecek kalın halat, tutunma barı, ip, kalın çizgi takibi vb.) uyarınları kullanarak yapmak.

**Ekipman**

- Bar, duvar vb. nesnelere tutarak yapmak.

**Mekân**

- Geniş alanda yapmak,
- Belirlenmiş (kabartma, renklendirme ya da paspas gibi) zemin üzerinde yapmak.

**İnsan**

- Birinden destek alarak yapmak (görmeyen),
- Tek başına yapmak (az gören).



Daha Zor

**Görev**

- Uzun mesafede/art arda farklı yönlerde yapmak,
- Hızlı tempoda, uzun adımlarla yapmak,
- Destek uyarınları/yönlendirme vb. olmadan yapmak.

**Ekipman**

- Elinde eşarp, kurdele, ponpon vb. ekipman kullanarak adım al-sek hareketleri yapmak.

**Mekân**

- Dar alanda adım al-sek hareketleri yapmak,
- Farklı yönlerde veya bir çizgi üzerinde yapmak.

**İnsan**

- Tek başına adım al-sek hareketleri yapmak (görmeyen),
- Grup halinde tempolu uzun ve farklı yönlerde adım al-sek hareketleri yapmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı hareketlerde vücudun farklı bölümlerinin nasıl kullanıldığına yönelik farkındalık oluşmasına dikkat edilmelidir.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Yapılan etkinlikler sırasında vücudun hangi bölümlerini kullandıklarını fark etmelerini ve dile getirmelerini sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Farklı yüzeylerde yapılan düzenlemeler, yüzey farklılıklarını ayırt etmeyi kolaylaştırır. Öğrencinin yol boyunca ayağıyla hissettiği farklı yüzeyleri kullanarak çevresini tanıması ve yönelimini sağlamasının yanı sıra kaymadan nasıl yürüyeceğini belirlemesini de destekler.
- Becerinin akıcı şekilde yapılması, elle duvar takibi vb. çok sayıda becerinin gerçekleştirilmesi için zemin hazırlar.

**Güvenlik**

- Etkinliğin planlandığı alan engellerden arındırılmalı ve uygun olmalıdır.

**Ekipmanlar**

- Paspas,
- Sandalye,
- Baston.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Etkinliğin sınırlı ve serbest alan içinde ayrı ayrı yapılmasına,
- İhtiyaca göre baston kullanılmasına,
- Galop yaparken yukarı doğru yeterince zıplanmasına, kayma sırasında ayakların yerden kesilmemesine,
- Hareket yapılırken vücudun dik olmasına,
- Etkinliğin türüne göre öğretmen veya akran desteği sağlanmasına,
- Beden farkındalığı ve sağ-sol ayrımının geliştirilmesine,
- Öğrencinin beceriyi gerçekleştirmesi için cesaretlendirilmesine ve alkış, düdük vb. yöntemlerle uygun ritmin sağlanmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Hareketi yavaş, az sayıda ve kısa mesafede yapmak,
- İşitsel uyarı olmaksızın (alkış, düdük vb.) galop-kayma yapmak.

**Ekipman**

- Görsel uyarılarla (ışık, el hareketleri vb.) ritmik hareket sağlamak (az gören).

**Mekân**

- Serbest alanda galop-kayma yapmak.

**İnsan**

- Ayaklara bakarak yapmak (az gören),
- Akran/öğretmen tarafından model olma yöntemini kullanmak,
- Dokunsal model olmak ya da fiziksel yardımla yapmak (görmeyen).



Daha Zor

**Görev**

- İşitsel uyarı ile ritmi korumak ve sürdürmek,
- Daha uzun mesafede galop-kayma yapmak,
- Yön değiştirecek şekilde galop-kayma yapmak.

**Ekipman**

- Dokunsal/kinestetik materyal destekli yapmak (görmeyen),
- Ritmik hareket için sesli uyarı kullanmak.

**Mekân**

- Sınırlı alanda galop-kayma yapmak,
- Sınırlı alanda belirli bir rotayı takip edecek şekilde galop-kayma yapmak.

**İnsan**

- Etkinliği eşli yapmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

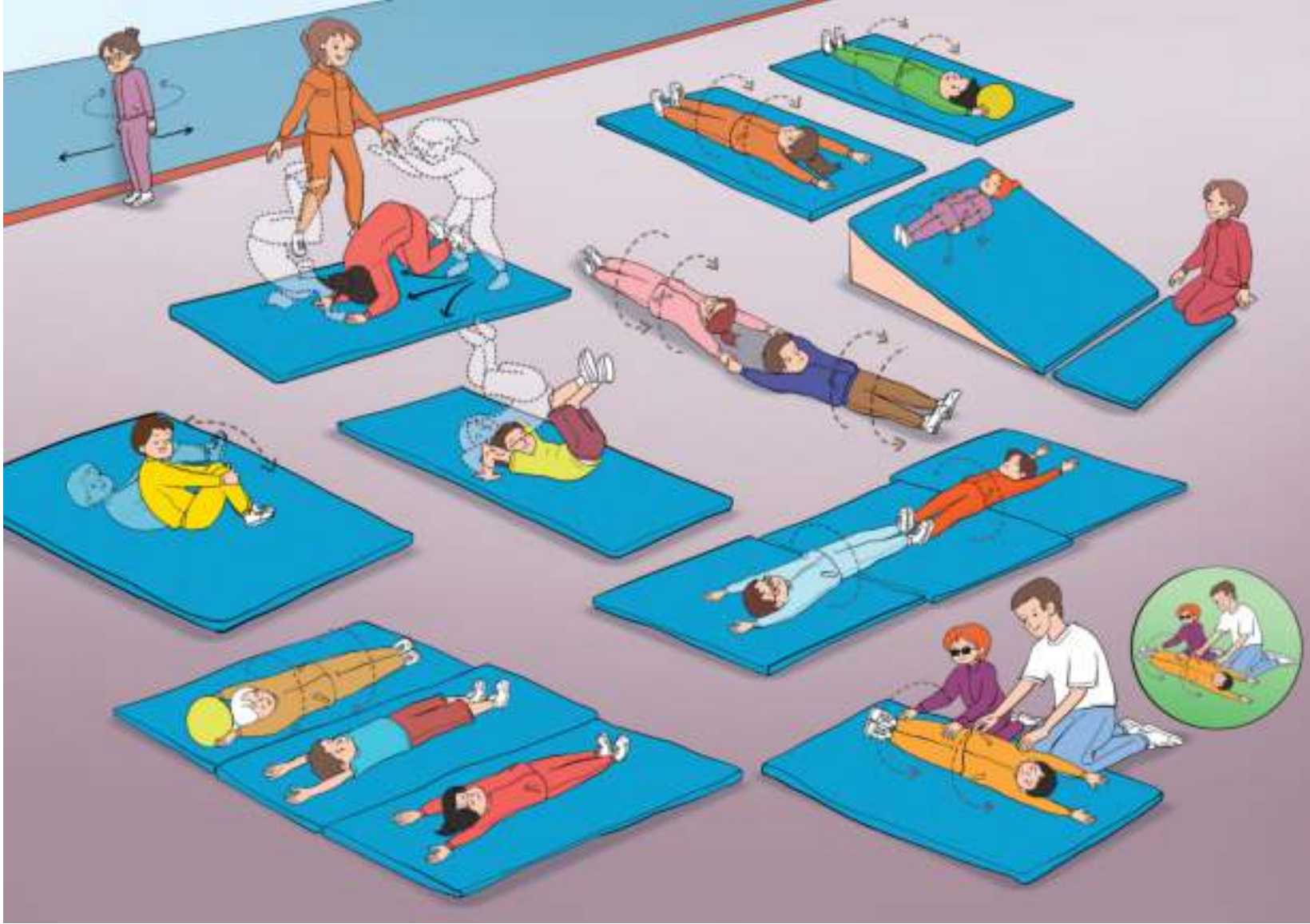
- Galop ile kayma arasındaki farkı açıklamasını,
- Kolay ve daha zor olan hareketi ayırt etmesini,
- Eşli yapılan etkinliğin kişilerarası ilişkileri geliştirmesini,
- Eşli etkinliklerde birbirini destekleyerek başaracağını bilmesini,
- Sesli uyarıyı fark edip uyum göstermesini,
- Etkinlik sırasında kullanılan yüzey/zemin farklılıklarını ayırt etmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinliğin hızı arttıkça kalp atım hızının da arttığını fark ettirmeye çalışınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Farklı şekiller üzerinde hareket etmesi rotaların farkına varmasını sağlar.
- Engellerle karşılaştığında farklı yönlerde kayarak engelleri geçmesini sağlar.
- Farklı yönlerde (sağ-sol-ön-arka) kayma becerisi rota içinde yönelmeyi kolaylaştırır.
- Eşli çalışmalar yapmak rehberle eş güdüm içinde hareket etme becerisini geliştirir.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Yuvarlanırken fiziksel yardım ile boyun desteği verilmesine,
- Yuvarlanmalarda el ve ayakların gövdeye yakın tutulmasına,
- Başı yere konulmadan göğse doğru çenenin yaklaştırılmasına,
- Kütük yuvarlanmalarda bacakların ve kolların gergin tutulmasına,
- Öne yuvarlanmalarda başlangıçta üçgen minder kullanılarak fiziksel yardım sağlanmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Serbest yuvarlanmak,
- Eğimli üçgen minderde yuvarlanmak.

**Ekipman**

- Topu ya da süngerini karnında tutarak öne yuvarlanmak.

**Mekân**

- Geniş alanda yuvarlanmak.

**İnsan**

- Fiziksel destek ile yuvarlanmak.



Daha Zor

**Görev:**

- Farklı yuvarlanmaları birleştirerek ardışık olarak yapmak.

**Ekipman**

- El ve ayakta top vb. taşıyarak yuvarlanmak.

**Mekân**

- Belirlenmiş alan içinde aynı doğrultuda ardışık olarak yuvarlanmak.

**İnsan**

- Eş ile birlikte akıcı yuvarlanmak.

**Az gören**

- Hareketin öğrenilme aşamasında model olma ve hareketi uygulamalı açıklamak.

**Görmeyen**

- Hareketi betimleyerek öğrenciye kavratmak,
- Hareketi daha kolay yapması için eğimli alanda fiziksel yardımda bulunmak,
- Nesnenin yerine öğrenciye dokunarak kavratıldıktan sonra yuvarlanmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Yuvarlanma hareketinde baş ve boyun bölgesinin neden korunması gerektiğini söylemesini,
- Arkadaşı yuvarlanırken ses ile yön belirtebilmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Yuvarlanmada baş ve boyun bölgesinin korunması konusunda bilgilendirilmelidir. Vücudumuzun bölümleri açıklanmalıdır.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Motor gelişimi sağlayarak çevre içinde hareket etmeye zemin oluşturur.
- Uygun yuvarlanma hareketleri kaygan zemin vb. durumlarla karşılaştığında, öğrencinin zarar görmeden düşmesini de kolaylaştırır.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Vücudun ağırlık noktalarına dikkat ederek hareketlerin yapılması sağlanmasına,
- Tırmanma sırasında özellikle görmeyen çocukların, güvende hissedebilmeleri için gerekli önlemlerin alınmasına ve bu konuda çocuklara açıklama yaparak bilgi verilmesine,
- İp dışında tırmanma hareketlerinde kolların geniş aralıkta açık olmasının sağlanmasına,
- Gövdenin tırmanma yüzeyine yakın olmasına,
- Tırmanma sırasında en az üç destek noktasının kullanılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Uygun destek noktalarını kullanarak tırmanmak,
- Eller ve ayaklardan destek alarak tırmanma çalışmaları yapmak.

**Ekipman**

- Tırmanma merdivenin açısını azaltmak,
- Tırmanma yapılacak duvarda tutamaçların sayısını artırmak ve mesafesini azaltmak,
- Tırmanma halatının kalınlığını ayarlamak.

**Mekân**

- Sabit bir alanda tırmanmak,
- Kısa mesafelerde tırmanmak,
- Tırmanma yapılacak zemin üzerinde tutunacak yerleri ayırt edecek sesli uyarı (görmeyen) ve renk ve dokunsal olarak ayırt edici işaretlerle (az görenler) zemin üzerinde ipucu oluşturmak.

**İnsan**

- Fiziksel yardım ile tırmanmak.



Daha Zor

**Görev:**

- Destek noktalarını azaltmak,
- Sadece elleri ya da ayaklarını kullanarak tırmanma çalışmaları yapmak,
- Yüksek bir yerden aşağı inmek.

**Ekipman**

- Tırmanma merdivenin açısını artırmak,
- Tırmanma yapılacak duvarda tutamaçların sayısını azaltmak ve aralarındaki mesafeyi artırmak,
- Tırmanma halatının kalınlığını ayarlamak.

**Mekân**

- Sabit olmayan bir alanda tırmanmak,
- Uzun mesafelerde tırmanmak,
- Tırmanma yapılacak zemin üzerinde tutunacak yerleri ayırt edecek sesli uyarı (görmeyen) ve dokunsal ve renk zıtlığı gibi ayırt edici ipuçlarını azaltmak ya da silikleştirmek.

**İnsan**

- Yardımsız tırmanmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Tırmanma çalışmaları sırasında bağımsız hareket etmesi,
- Sözel ya da fiziksel destek almadan kendini koruyabilmesi,
- Hem kendi hem de arkadaşlarının tırmanma etkinliklerinde cesaret göstermesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Tırmanma sırasında vücudunun en çok hareket eden bölümlerini ifade etmesini,
- Hareketler sırasında güce ve fiziksel yeterliliğe bağlı olarak zorlanılan ve kolay yapılabilen hareketleri belirtmesini, bunun nedenleri üzerinde tahmin yürütmesini sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Az gören öğrencilerde görsel olarak izlemeyi (işlevsel görmeyi) destekler.
- Tırmandığı (ip, demir vb.) farklı dokuları ayırt ederek, çevresindeki eşyaların/yüzeylerin farklılıklarını belirlemede kolaylık sağlar.
- Kas gelişimini destekler.
- Tırmanma sırasında tüm vücudunu etkin olarak kullanması vücut farkındalığını geliştirir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Vücudun uygun konumda hareketleri yapabilmesine,
- Görmeyen öğrencilerin davranışı doğru şekilde yapabilmesi için fiziksel yardım ile tam olarak hareket ve vücut duruşu gösterilmesine,
- Eğilme sırasında ani hareketlerin yapılmamasına, eklemelere aşırı yük binmesinin önüne geçilmesine dikkat edilmalıdır.



Daha Kolay

**Görev**

- Tekrar sayısını azaltmak,
- Dokunsal/işitsel/kinestetik/görsel (halının altına yerleştirilecek kalın halat, tutunma barı, ip, kalın çizgi takibi vb.) uyarınları kullanmak,
- İp takibi ile yapmak.

**Ekipman**

- Geniş tünelden geçmek,
- İp yüksekliğini artırmak,
- Daha geniş çember kullanmak.

**Mekân**

- Kişisel alanı artırmak,
- Belirlenmiş (kabartma, renklendirme ya da paspas gibi) zemin üzerinde yapmak.

**İnsan**

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



Daha Zor

**Görev**

- Birbirini izleyen farklı hareketler yapılan bir rota oluşturmak,
- Uzun mesafede/art arda farklı hareketler yapmak,
- Belli bir parkurun hız dikkate alınarak tamamlanmasını hedeflemek,
- Destek uyarı/yönlendirme vb. olmadan yapmak.

**Ekipman**

- Dar tünelden geçmek,
- İp yüksekliğini azaltmak,
- Dar çember kullanmak.

**Mekân**

- Kişisel alanı azaltmak,
- Farklı yönlerde dönüşlerin olduğu bir parkur oluşturmak.

**İnsan**

- Grup halinde tempolu, uzun ve farklı yönlerde hareket etmek.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı hareketlerde vücudun farklı bölümlerinin nasıl kullanıldığına yönelik farkındalık oluşmasını,
- Eğilme hareketlerinin günlük hayatta hangi durumlarda kullanılabileceğinin açıklanmasını sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında zorlandıkları ve kolaylıkla yapabildikleri hareketleri açıklamaya,
- Etkinlik sırasında hareketleri yaparken neden zorlandıkları ya da kolaylıkla yapabildiklerini tartışarak çözümlenmelerde bulunmaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Öğrenciler rotada hareket ederken, yol üzerinde kendi vücuduna göre daha alçakta olan nesnelere karşılaştığında eğilerek bu engelleri geçmesi gerekir. Öğrencinin bu süreci gerçekleştirirken iki beceriyi kullanması gerekir; bunlardan birisi engelin kendi bedenine göre yüksekliği ve uzaklığına ilişkin bilgi edinmesini sağlayan ölçme becerisidir. İkincisi ise, öğrencinin engeli güvenli şekilde geçebilmesi için yüksek kol korunma tekniğini kullanmasıdır. Baş seviyesindeki ve altındaki eşyaları/ nesnelere (ağaç dalları vb.) güvenli şekilde geçebilmesi için yüksek kol korunma tekniğini kullanarak eğilmesi önemlidir.
- Yere düşen nesnelere dairesel arama yöntemiyle ararken, eşyalara çarpmamak için, sandalye oturma vb. becerileri gerçekleştirirken yüksek kol korunma tekniğiyle eğilme becerisini kullanması gerekir.
- Eğilme/eğilerek hareket etme geniş alanda nesne arama becerilerini desteklemektedir.
- Eğilme hareketlerinde farklı şekillerde yapılan eğilme kalkma hareketleri tehlike oluşturabilecek nesnelere karşısında kendini koruma becerilerini destekleyici özelliktedir.
- Dar alandan geçme becerilerini de destekleyicidir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Omuzların dik konumda olmasına, başın öne-arkaya-sağa-sola eğilirken daire çizmesine,
- Esneteceğimiz yöndeki omuzun gerildiğini hissedene kadar kolunuzu çekmeye,
- Ellerin sırtta birleştirildiği hareketlerde kasın gerilimine,
- Yer hareketlerinde dizlerin bükülmemesine,
- Esnetme hareketlerinde aşırı gerginlik ve rahatsızlık hissinde harekete devam edilmemesine,
- Esnetme esnasında yaklaşık 10 saniye esnetme noktasında hareketsiz kalmaya, dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Tekrar sayısını az tutmak.

**Ekipman**

- Ekipmansız yapmak.

**Mekân**

- Uygun ısının olduğu ortamda çalışmak.

**İnsan**

- Bireysel yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- 2 veya 3 set yapmak.

**Ekipman**

- Ekipman kullanarak (duvar, lastik vb. kullanarak) yapmak.

**Mekân**

- Yeterli kişisel alanın olmadığı yerde çalışmak.

**İnsan**

- Eş ile yapmak.

**Az gören**

- Hareketin nasıl yapılacağı aşamasında model olma, hareketi gösterme ve açıklamak.

**Görmeyen**

- Hareketi betimleyerek öğrenciye ifade etmek,
- Akranının kolundan omuzundan ayaklarından tutarak fiziksel yardımda bulunmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Esnetme hareketlerinin doğru yapılmasını,
- Hareketin öğretiminin başlangıç aşamasında yapılan fiziksel yardımın zaman içerisinde bitirilmesini,
- Esnetme ve denge arasındaki ilişkinin tartışılmasını,
- Hangi eklemlerde dairesel hareketlerin yapılmaması gerektiğini açıklanmasını,
- Esnetme hareketleri yaparken hangi duyguların hissedildiğinin açıklanmasını,
- Esnetme hareketlerinde 6 -10 saniye hareketsiz kalınmasının nedenlerini açıklanmasını sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmek için esnetme hareketlerinin günlük olarak yapılmasını,
- Bazı eklemlerde niçin dairesel hareketler yapılmaması gerektiğinin açıklanmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Yönelim ve bağımsız hareket becerilerini kullanırken de kasları hazırlamak önemlidir.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Dönme ve salınım hareketi yapılırken el-vücut uyumuna,
- Dönme hareketi yapılırken dengenin sağlanmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Hareketleri yavaş yapmak,
- Tek bir hareket yapmak.

**Ekipman**

- Küçük ebatta (mendil, ponpon, kurdele) ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Hareketleri olduğu yerde yapmak,
- Kişisel kullanım alanını genişletmek.

**İnsan**

- Bireysel yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- Hareketleri hızlı yapmak,
- Ardışık yapmak,
- Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak.

**Ekipman**

- Büyük ebatta ve farklı ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Kişisel kullanım alanını daraltmak.

**İnsan**

- Eş ve grup ile hareketleri eş zamanlı yapmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

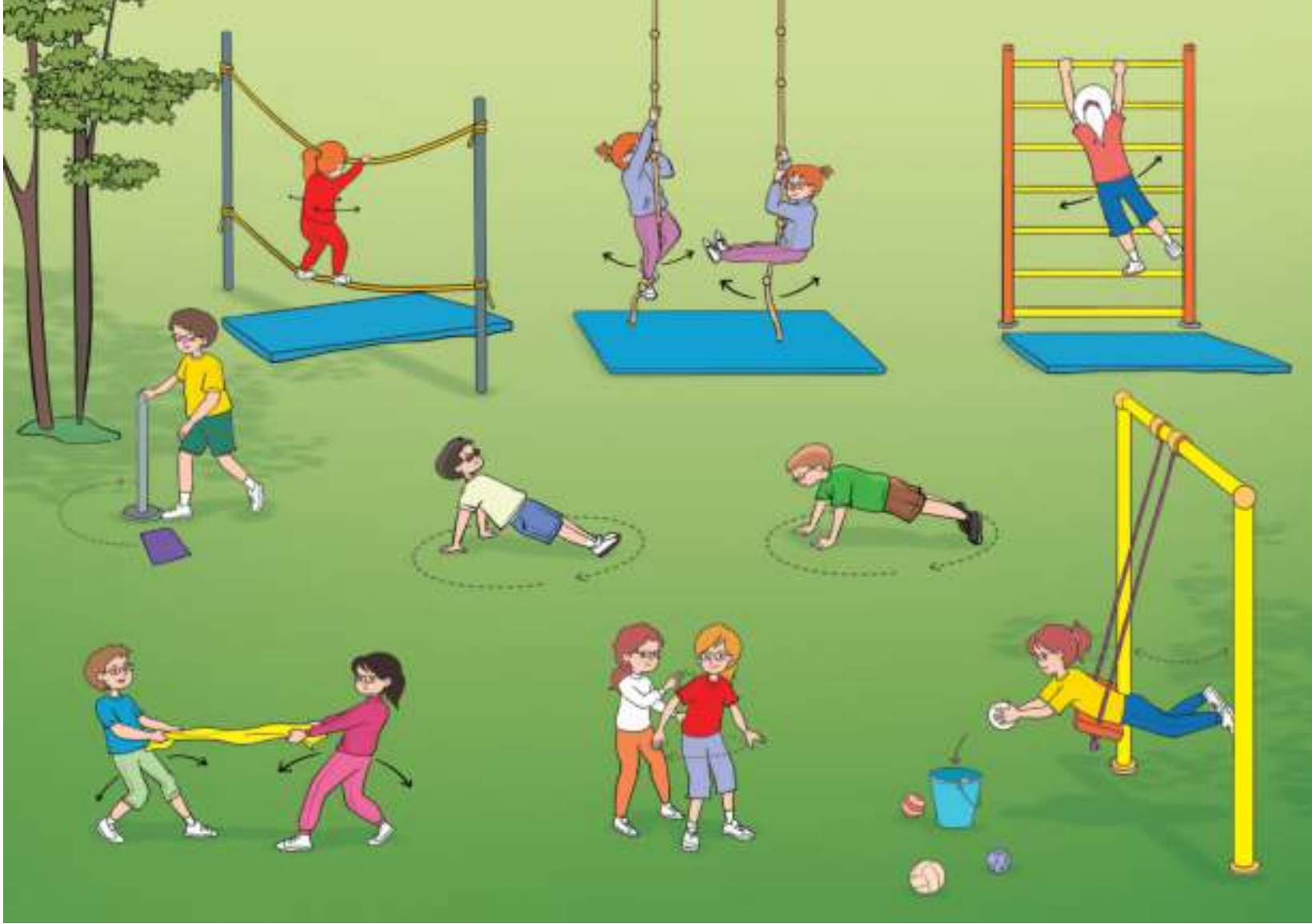
- Salınım hareketini yaparken zorlandıkları bölümlerin açıklanmasını,
- Kendisinin ve arkadaşlarının salınım hareketleri sırasındaki performanslarının değerlendirmesini,
- Gelişimlerine yardımcı olmak için arkadaşları ile birlikte çalışmasını,
- Becerilerini geliştirmek için yeni bir alıştırmaya şekli üretmeyi sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Dönme ve salınım hareketlerini yaparken vücudunun hangi bölümlerini (uzuvlarını) kullandığının açıklanmasını,
- Dengelemenin günlük yaşam için önemini veya niçin önemli olduğunun açıklanmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- 90-180-360 derece dönüşleri, rota içinde hareket ederken kullanılması gerekir. Öğrenci örneğin koridorun köşesinden dönüş yapacağı zaman 90 derece, gittiği yola ters yönde döneceği zaman 180 derece, çevresel arama yönteminde saat düzeneğinde hareket ederken başladığı noktaya geri döndüğü durumlarda 360 derece dönüşler yapar.
- İtme gelişimine (sese doğru dönme vb.) katkı sağlar.
- İşitsel ve dokunsal ipuçları kullanılarak döndüğü yerin farkına varması, dönüş yaptığında çevresindeki nesnelerin pozisyonunun değiştiğinin (pozisyonların göreceliliği) farkına varır.
- Rehberle 180 derece dönme becerisine kolaylık sağlar.
- Salınım hareketleri el-kol kaslarını güçlendirdiği için bağımsız hareket tekniklerini gerçekleştirmesini de etkiler.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Dönme ve salınım hareketi yapılırken el-vücut uyumuna,
- Dönme hareketi yapılırken dengenin sağlanmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Hareketleri yavaş yapmak,
- Tek bir hareket yapmak.

**Ekipman**

- Küçük ebatta (mendil, ponpon, kurdele) ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Hareketleri olduğu yerde yapmak,
- Kişisel kullanım alanını genişletmek.

**İnsan**

- Bireysel yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- Hareketleri hızlı yapmak,
- Ardışık yapmak,
- Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak,
- Nesne kontrolü yaparak salınmak,
- Ellerden asılı vaziyette yanlara salınmak.

**Ekipman**

- Büyük ebatta ve farklı ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Kişisel kullanım alanını daraltmak.

**İnsan**

- Eş ve grup ile hareketleri eş zamanlı yapmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Salınım hareketini yaparken zorlandıkları bölümlerin açıklanmasını,
- Kendisinin ve arkadaşlarının salınım hareketleri sırasındaki performanslarının değerlendirmesini,
- Gelişimlerine yardımcı olmak için arkadaşları ile birlikte çalışmasını,
- Becerilerini geliştirmek için yeni bir alıştırmaya şekli üretmeyi sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Dönme ve salınım hareketlerini yaparken vücudunun hangi bölümlerini (uzuvlarını) kullanıldığının açıklanmasını,
- Dengelemenin günlük yaşam için önemini veya niçin önemli olduğunun açıklanmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- 90-180-360 derece dönüşleri, rota içinde hareket ederken kullanılması gerekir. Öğrenci örneğin koridorun köşesinden dönüş yapacağı zaman 90 derece, gittiği yola ters yönde döneceği zaman 180 derece, çevresel arama yönteminde saat düzeneğinde hareket ederken başladığı noktaya geri döndüğü durumlarda 360 derece dönüşler yapar.
- İşıltme gelişimine (sese doğru dönme vb.) katkı sağlar.
- İşıtsel ve dokunsal ipuçları kullanılarak döndüğü yerin farkına varması, dönüş yaptığında çevresindeki nesnelerin pozisyonunun değiştiğinin (pozisyonların göreceliliği) farkına varır.
- Rehberle 180 derece dönme becerisine kolaylık sağlar.
- Salınım hareketleri el-kol kaslarını güçlendirdiği için bağımsız hareket tekniklerini gerçekleştirmesini de etkiler.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Dönme ve salınım hareketi yapılırken el-vücut uyumuna,
- Dönme hareketi yapılırken dengenin sağlanmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Hareketleri yavaş yapmak,
- Tek bir hareket yapmak.

**Ekipman**

- Küçük ebatta (mendil, ponpon, kurdele) ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Hareketleri olduğu yerde yapmak,
- Kişisel kullanım alanını genişletmek.

**İnsan**

- Bireysel yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- Hareketleri hızlı yapmak,
- Ardışık yapmak,
- Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak,
- Nesne kontrolü yaparak salınmak,
- Ellerden asılı vaziyette yanlara salınmak.

**Ekipman**

- Büyük ebatta ve farklı ekipman kullanmak.

**Mekân**

- Kişisel kullanım alanını daraltmak.

**İnsan**

- Eş ve grup ile hareketleri eş zamanlı yapmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Salınım hareketini yaparken zorlandıkları bölümlerin açıklanmasını,
- Kendisinin ve arkadaşlarının salınım hareketleri sırasındaki performanslarının değerlendirmesini,
- Gelişimlerine yardımcı olmak için arkadaşları ile birlikte çalışmasını,
- Becerilerin geliştirilmesi için yeni bir alıştırmaya üretmelerini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Dönme ve salınım hareketlerini yaparken vücudunun hangi bölümlerini (uzuvlarını) kullanıldığının açıklanmasını,
- Dengelemenin günlük yaşam için önemini veya niçin önemli olduğunun açıklanmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- 90-180-360 derece dönüşleri, rota içinde hareket ederken kullanılması gerekir. Öğrenci örneğin koridorun köşesinden dönüş yapacağı zaman 90 derece, gittiği yola ters yönde döneceği zaman 180 derece, çevresel arama yönteminde saat düzeneğinde hareket ederken başladığı noktaya geri döndüğü durumlarda 360 derece dönüşler yapar.
- İşıtme gelişimine (sese doğru dönme vb.) katkı sağlar.
- İşıtsel ve dokunsal ipuçları kullanılarak döndüğü yerin farkına varması, dönüş yaptığında çevresindeki nesnelerin pozisyonunun değiştiğinin (pozisyonların göreceliliği) farkına varır.
- Rehberle 180 derece dönme becerisine kolaylık sağlar.
- Salınım hareketleri el-kol kaslarını güçlendirdiği için bağımsız hareket tekniklerini gerçekleştirmesini de etkiler.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Ağırlık aktarımına başlamadan önce omurga düzgünlüğü ve ağırlık merkezi farkındalığının sağlanmasına,
- Beceri çalışması sırasında omurga düzgünlüğünün sürdürülmesine,
- Ağırlık merkezinin değiştiği farklı pozisyonlarda çalışmaya,
- Amuda kalkma hareketinin mutlaka öğretmen gözetiminde yapılmasına dikkat edilmelidir.



**Görev**

- Ayakta dik durmak,
- Sırtüstü yatmak.

**Ekipman**

- Tutunma barı kullanmak,
- Duvardan destek almak.

**Mekân**

- Eğimli alanda çalışmak.

**İnsan**

- Fiziksel yardım ile yapmak.

**Görev**

- Geriye eğilmek,
- Amuda kalkmak,
- Tek ayak üzerinde uzun süre durmak,
- Köprü kurmak,
- Planör duruşu yapmak.

**Ekipman**

- Pilates topunda çalışmak.

**Mekân**

- Yumuşak zemin.

**İnsan**

- Bireysel yapmak (bazı hareketler için).

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Ağırlık aktarımının dengeyi sağlama ve korumadaki önemini açıklanması,
- Farklı hareketleri yaparken ağırlık aktarımlarının nasıl değiştiğinin tartışılması,
- Farklı cisimlerin ağırlık merkezlerine örnekler verilmesi,
- Ağırlık aktarımının farklı spor dallarında nasıl kullanıldığının incelenmesi,
- Özellikle risk içeren ağırlık aktarımı çalışmalarında öğrencilerin yardımlaşmasını sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Zorlandıkları ve kolaylıkla yapabildikleri hareketleri açıklamaya,
- Hangi pozisyonlarda omurga düzgünlüğünü sağlamada zorlandıklarını tartışarak çözümlenelerde bulunmaya,
- Günlük yaşamında vücudunun ağırlık merkezini bilerek farklı pozisyonlarda nasıl değişebileceğini ve doğru hareketi nasıl sürdürebileceğini açıklamaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Öğrenci bastonla yürüme, elle duvar takibi, yüksek kol korunma tekniği vb. bağımsız hareket becerileriyle yürürken yol üzerinde nesnelere karşılaştığında vücudunun pozisyonunu ve dengesini sürdürmesi için ağırlık aktarımı son derece önemlidir.
- Farklı zeminlerde (kaygan zemin, karlı yol vb.) yürürken ağırlık aktarımıyla dengesini sürdürebilmesi ve uygun düşme pozisyonuyla vücudunun daha az zarar görmesini sağlayabilecektir.
- Vücudundan aşağıda olan nesnelere (ağaç dalı vb.) karşılaştığında dengesini sağlayarak/dengesini koruyarak eğilerek geçmesi kolaylaşacaktır.

**Güvenlik**

- Öğretmen atlayan öğrenciye yakın durmalıdır.
- Atlanan zeminin çok sert olmamasına dikkat edilmelidir.
- Yükseklik, öğrencinin boy uzunluğuna uygun ayarlanmalıdır.

**Ekipmanlar**

- Atlama sehpası,
- Paspas,
- İp,
- Baston.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Ayakların omuz genişliğinde açık olmasına,
- Atlamada dizlerin bükülmesi ve kolların güç alınmasına,
- Konmada parmak uçlarına düşülmesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Düz zemin üzerinde adım olarak atlamak,
- Çift ayak atlamak,
- Bir kez atlamak.

**Ekipman**

- Atlama sırasında baston/çubuk kullanarak destek almak,
- Alçak seviyeden destek alarak atlamak.

**Mekân**

- Kısa mesafe atlamak,
- Çok alçak yükseklikten atlamak ve konmak,
- Aynı özellikteki zeminler arasında etkinliği yapmak,
- Zeminle zıt renkte atlama yüzeyi belirlemek (az gören),
- İki zemin arasına belirgin renkte şerit çekilerek derinlik algısı desteklenerek (az gören) atlamak ve konmak.

**İnsan**

- Akran/öğretmen elinden tutarak ya da bir yerden tutunarak bir adım ileriye zıplamak (görmeyen).



Daha Zor

**Görev**

- Yüksekten destek almadan atlamak,
- Tek ayak ile atlamak (görmeyen).

**Ekipman**

- Daha yüksek seviyeden atlamak.

**Mekân**

- Uyarlama yapılmamış alanda atlamak ve konmak.

**İnsan**

- Akranının kolundan tutarak atlamak ve konmak (görmeyen).

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Etkinlik öncesinde ortam ve malzemeleri isimlendirmesini,
- Risk oluşturabilecek ve dikkat edilmesi gereken durumları söylemesini,
- Hangi atlama şeklinin daha zor olduğunu nedenleri ile açıklamasını,
- Yaralanmayı engellemek için dikkat edilmesi gereken unsurları söylemesini,
- Akran desteğinin kişilerarası ilişkileri geliştirmesini,
- Destek verilmesi ve istenmesi sırasında doğru ve etkin iletişim kurulmasını,
- Etkinlik sırasında kullanılan yüzey/zemin farklılıklarını ayırt etmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Konmada sakatlıkları engellemek için nelere dikkat edilmesi gerektiğinin söylenmesine,
- İhtiyaç halinde akran ya da öğretmen desteğinin olası yaralanmaları önleyebileceğinin açıklamasına teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Günlük yaşamda hareket ederken karşılaşılan engelleri güvenle geçmeyi sağlar.
- Az gören öğrenciler için görsel ayırt etmeyi destekler.
- Öğrenci rota içinde hareket ederken engelin üzerinden atladıktan sonra dengesini yeniden sağlayıp yoluna devam etmesini sağlar.
- Farklı yüzeylerde atlama ve konma çalışması kinestetik algıyı geliştirir.





Daha Kolay

### Görev

- Gerekli güvenlik önlemleri alınmış alanda komutsuz başlamak ve durmak,
- Refakatçi eşliğinde başlamak ve durmak.

### Ekipman

- Sesli uyarıcı ile başlamak ve durmak.

### Mekân

- Koşu bandında ve yavaş hızlarda başlamak ve durmak.

### İnsan

- Destek alarak bireysel çalışmak.



Daha Zor

### Görev

- Gerekli güvenlik önlemleri alınmış alanda değişik pozisyonlarda (mekik, sınav vb.) komutla başlamak ve durmak,
- Aniden başlamak ve durmak.

### Ekipman

- Farklı sesli uyarıcılara göre başlamak ve durmak.

### Mekân

- Farklı hareketleri gerektiren istasyonlarda başlamak ve durmak.

### İnsan

- Destek almadan eş veya grupta çalışmak.

### Az gören

- Geniş ve uyarlanmış alanda bireysel çalışmak.

### Görmeyen

- İpe geçirilmiş halka, pet şişe kullanarak çalışmak,
- Baston kullanarak başlamak ve durmak,
- Gören-az gören önde beyzbol sopalarından tutarak önlü arkalı koşmak.

### » Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Başlama-durma çalışmalarının günlük hayatta nasıl kullanılabilirliğini tartışılması,
- İki kişilik (gören-görmeyen) çalışmalarda gören akranına uyum sağlarken ayak kol koordinasyonunun gelişimine olan katkısının söylenmesi,
- Başlama pozisyonlarından hangisini (ayakta, sırtı dönük, cephe pozisyonu vb.) uyguladıklarında daha hızlı hareket edebildiklerinin açıklanması,
- Farklı hızlarda yapılan durma çalışmalarında vücudumuzun verdiği tepkinin vücudun bölümleri ile açıklanmasını sağlayınız.

### » Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Fiziksel etkinlik yaparken vücut sıcaklığında ve görünüşünde oluşan değişikliği açıklamaya, kendileri ve arkadaşlarında nefes alıp vermede oluşan değişikliklerin nedenlerini açıklamaya,
- Nefesi kullanmanın önemini anlatmaya,
- Mevsim ve ortama göre giyinmenin önemini söylemeye teşvik ediniz.

### » Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Bağımsız hareket becerilerinde harekete başlama ve engelle/insanla karşılaştığında (bastonu nesneye değince, eli eşyaya dokununca) durma becerisini gerçekleştirir.
- Çevredeki sesleri/dokunsal/kinestetik/görsel uyarınlara toplanarak hedefe yönelmesi gerekir. Bu nedenle çevrede var olan ya da aniden ortaya çıkan uyarınlara tepki verebilmesi için yürümeye başlaması ve durarak çevresi hakkında bilgi toplaması gerekir.
- Bastonla nesne incelemede, bastonla nesneye kadar yürümeye başlar ve baston nesneye değdiğinde durur.

**Güvenlik**

- Etkinlik yeterli alanda yapılmalıdır.
- Çocuklar arasında mesafe korunmalıdır.

**Ekipmanlar**

- Balon,
- Çember,
- Denge tahtası,
- Pinpon topu.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Ağırlık merkezinin yer değiştirmesi ile birlikte dengenin korunmasına,
- Etkinliğin başlangıcında güven duygusunu sağlamak amacıyla hareket bölümlerinin denenebilmesine,
- Sabit pozisyonların korunmasına,
- Bir pozisyondan diğerine geçerken dengenin korunmasına,
- Akran ya da öğretmen desteğinin sağlanmasına,
- Öğrencinin görme düzeyine uygun planlama yapılmasına,
- Gerekliğinde öğrencinin duvardan ya da bir başka yerden destek alabilmesine,
- Başlangıçta görmeyen öğrencinin elinden tutarak hareketin öğretilmesine,
- Öğrencinin beceriyi gerçekleştirmesi için cesaretlendirilmesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Dinamik denge hareketleri yapmak,
- Kısa süreli dengeyi korumak.

**Ekipman**

- Düz bir zemin üzerinde dengede durmak.

**Mekân**

- Etkinliği sert zeminde yapmak,
- Görsel/reng zıtlığı ile alanı tanımlamak ve sınırlandırmak (az gören),
- Sesli uyarı ile alanı tanımlamak ve sınırlandırmak (görmeyen),
- Destek alanını genişletmek.

**İnsan**

- Etkinliği bir yere ya da kişiye tutunarak yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- Destek almadan daha uzun süre dengeyi korumak,
- Statik dengeyi korumak,
- Jimnastik sırası üzerinde dengeyi sağlayarak yürümek.

**Ekipman**

- Dar destek yüzeyi kullanmak,
- Denge tahtası gibi hareketli bir yüzeyde dengeyi sürdürmek,
- Sehpa, basamak gibi bir yükseklik üzerinde dengeyi sürdürmek.

**Mekân**

- Etkinliği minder gibi yumuşak bir zemin üzerinde yapmak,
- Etkinliği eğimli bir yüzeyde yapmak,
- Destek alanını daraltmak.

**İnsan**

- Dengeyi bozmaya çalışan birine karşı dengede kalmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Etkinlik öncesinde etkinliğin amacını bilmesini,
- Akran desteğinin ve birlikte yapılan etkinliklerin kişileri arasındaki ilişkileri geliştirmesini,
- Kendini ifade ederken doğru ve etkin iletişim kurmasını,
- Etkinlik sırasında kullanılan yüzey/zemin farklılıklarını ayırt etmesini,
- Yumuşak/sert, yüksek/alçak kavramlarını bilmesini,
- Statik ve dinamik denge arasındaki farkı söylemesini,
- Sesli ve dokunsal uyarıları takip etmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Dengeyi sağlamaya ve sürdürmeye çaba gösterirken hissettiklerinin ifade edilmesini,
- Etkinliğin beden gelişimi ve günlük yaşamdaki etkilerinin açıklamasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Hareketli ve hareketsiz nesnelere/insanları geçerken dengede durmak son derece önemlidir. Rota içinde karşılaştığı durumlarda dengesini koruması gerekir.
- Yol boyunca karşısına çıkacak yükselti üzerinde dengede durması önemlidir.
- Denge becerileri gelişirken, aynı zamanda yönelim ve bağımsız hareket becerilerinin ön koşulu olan dokunsal ve görsel ayırt etme de gelişir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Ağrlık merkezinin yer değiştirmesi ile birlikte dengenin korunmasına,
- Etkinliğin başlangıcında güven duygusunu sağlamak amacıyla hareket b6l6mlerinin denenebilmesine,
- Sabit pozisyonların korunmasına,
- Bir pozisyondan diğerine geçerken dengenin korunmasına,
- Akran ya da 6ęretmen desteğinin sağlanmasına,
- 6ęrencinin g6rme d6zeyine uygun planlama yapılmasına,
- Gerektiğinde 6ęrencinin duvardan ya da bir başka yerden destek alabilmesine,
- Başlangıçta g6rmeyen 6ęrencinin elinden tutarak hareketin 6ęretilmesine,
- 6ęrencinin beceriyi geręekleřtirmesi için cesaretlendirilmesine dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Dinamik denge hareketleri yapmak,
- Kısa süreli dengeyi korumak.

**Ekipman**

- Düz bir zemin üzerinde dengede durmak.

**Mekân**

- Etkinliği sert zeminde yapmak,
- Görsel/reng zıtlığı ile alanı tanımlamak ve sınırlandırmak (az gören),
- Sesli uyarı ile alanı tanımlamak ve sınırlandırmak (görmeyen),
- Destek alanını genişletmek.

**İnsan**

- Etkinliği bir yere ya da kişiye tutunarak yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- Destek almadan daha uzun süre dengeyi korumak,
- Statik dengeyi korumak,
- Jimnastik sırası üzerinde dengeyi sağlayarak yürümek.

**Ekipman**

- Dar destek yüzeyi kullanmak,
- Denge tahtası gibi hareketli bir yüzeyde dengeyi sürdürmek,
- Sehpa, basamak gibi bir yükseklik üzerinde dengeyi sürdürmek.

**Mekân**

- Etkinliği minder gibi yumuşak bir zemin üzerinde yapmak,
- Etkinliği eğimli bir yüzeyde yapmak,
- Destek alanını daraltmak.

**İnsan**

- Dengeyi bozmaya çalışan birine karşı dengede kalmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Etkinlik öncesinde etkinliğin amacını bilmesini,
- Akran desteğinin ve birlikte yapılan etkinliklerin kişilerarası ilişkileri geliştirmesini,
- Kendini ifade ederken doğru ve etkin iletişim kurmasını,
- Etkinlik sırasında kullanılan yüzey/zemin farklılıklarını ayırt etmesini,
- Yumuşak/sert, yüksek/alçak kavramlarını bilmesini,
- Statik ve dinamik denge arasındaki farkı söylemesini,
- Sesli ve dokunsal uyarıları takip etmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Dengeyi sağlamaya ve sürdürmeye çaba gösterirken hissettiklerinin ifade edilmesini,
- Etkinliğin beden gelişimi ve günlük yaşamdaki etkilerinin açıklamasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Hareketli ve hareketsiz nesnelere/insanları geçerken dengede durmak son derece önemlidir. Rota içinde karşılaştığı durumlarda dengesini koruması gerekir.
- Yol boyunca karşısına çıkacak yükselti üzerinde dengede durması önemlidir.
- Denge becerileri gelişirken, aynı zamanda yönelim ve bağımsız hareket becerilerinin ön koşulu olan dokunsal ve görsel ayırt etme de gelişir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Küçük temaslarla dokunarak/duvara yaslanarak/kendi vücudunda gösterek doğru duruşun korunmasına,
- Oturuşlarda düzgün duruşu koruyarak kas, kemik gelişimini desteklenmesine,
- Duruşlarda denge kaybı olmamasına,
- Duruşların belirli bir süre doğru olarak korunmasına,
- Günlük yaşamda bu düzgün duruş ve oturuşun devamlılığına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Her bir duruşu-oturuşu tek tek göstermek,
- Kısa süreli yapmak.

**Ekipman**

- Duvar, sandalye, masa vb. destek alarak duruşları yapmak.

**Mekân**

- Yerde, düz zeminde, geniş alanda yapmak.

**İnsan**

- Hareketleri yardım alarak yapmak.



Daha Zor

**Görev**

- İki ya da daha fazla duruşu art arda bağlayarak yapmak,
- Herhangi bir yerden veya kişiden destek almadan uzun süre yapmak.

**Ekipman**

- Denge sehпасı vb. araçlar üzerinde duruşları yapmak.

**Mekân**

- Dar alanda, çizgi üzerinde yapmak.

**İnsan**

- Eşle ve grupla uyumlu yapmak.

**Az gören**

- Denge sehпасı zemine zıt renkli oluşturulmalı,
- Başlangıçta daha kalın denge tahtası ile başlanıp zamanla denge tahtasının kalınlığı azaltılmalı,
- Görme düzeyine uygun olarak öğrencilerin uygun duruş sergileyen arkadaşlarını gözlemlmeleri sağlanmalı.

**Görmeyen**

- El veya ayak tabanlarına değişik dokumaları olan objeler konularak duruş sağlanmalı,
- Önce duvara dayalı olarak duruş öğretilmeli,
- Ardından öğrencinin dik duruşunu sağlayacak şekilde başının üzerinde uygun bir nesne (kitap vb.) kullanılmalı,
- Denge tahtasının zemini farklı kumaşlarla kaplanmalıdır.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı zeminlere dokunarak hissetmesine,
- Hareket becerilerinin birbirleri ile olan ilişkisini açıklamasına,
- Aktif harekete katılmanın sağlığına olan yararlarını kavramasına,
- Düzgün duruş ve oturuşu hem kendisinin hem de arkadaşlarının günlük yaşamlarında sergilemelerine dikkat edilmelidir.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Düzgün duruş ve oturuşun sağlanması ile omurga sağlığının farkına varılmasını,
- Top, duvar gibi yardımcı objelerle düzgün duruş ve oturuşun sergilenebilmesini,
- Düzgün duruşun günlük yaşamda korunmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Görmeyen öğrencilerin duruşlarındaki problemler bağımsız hareketlerine de yansımaktadır. Duruşun geliştirilmesi, öğrencinin uygun şekilde hareket etmesi için temel oluşturur.
- Dik ve düzgün duruş, çok sayıda bağımsız hareket becerisinin temelini oluşturduğu için hareket etmede son derece önemlidir.
- Hareketler oturuş pozisyonundan başlayarak, ayakta yapılan hareketlere doğru kolaydan zora doğru bir sıralama izlediği için, düzdün duruş ve oturuş pozisyonunun kazandırılması, bağımsız hareket becerilerinin ön koşul becerilerini oluşturur.





Daha Kolay

**Görev**

- Önce çekme hareketlerini daha sonra itme hareketlerini ayrı ayrı çalışmak,
- Eller ve ayaklarla ayrı ayrı çalışmalar yapmak.

**Ekipman**

- Hafif nesnelere itmek ve çekmek.

**Mekân**

- İtme ve çekme yapılacak mesafeyi azaltmak,
- İtme ve çekme yapılacak mesafeyi ayırt edecek sesli uyarın (görmeyen) ve renk ve dokunsal olarak ayırt edici işaretlerle (az görenler) zemin üzerinde ipucu oluşturmak.

**İnsan**

- Nesneyi eş ya da grupta aynı yönde itmek-çekmek.



Daha Zor

**Görev**

- İtme ve çekme hareketleri farklı etkinliklerde yapmak,
- Vücudun farklı bölümlerini kullanarak itme ve çekme hareketleri yapmak.

**Ekipman**

- Ağır nesnelere itme ve çekme hareketi yapmak.

**Mekân**

- İtme ve çekme yapılacak mesafeyi artırmak,
- İtme ve çekme hareketlerini ayırt edici işaret ipuçlarını azaltmak.

**İnsan**

- Nesneyi eş ya da grupta farklı yönde itmek-çekmek.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı büyüklükteki nesnelere iterken dikkat edilmesi gerekenleri ve bu hareketi yaparken zorlandıkları bölümlerin açıklanması,
- Farklı büyüklükteki nesnelere nasıl daha hızlı itebileceklerinin tartışılması,
- Grup çalışması yaparak arkadaşlarının performansını geliştirilmesi,
- Farklı büyüklükteki nesnelere vücudun farklı bölgeleri (el, ayak, omuz, diz vb.) kullanılarak itilmesini-çekilmesini sağlamanız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında fiziksel olarak yaşadıkları değişimleri (terleme, nefes nefese kalma vb.) açıklamaları istenir.
- İtme ve çekme hareketleri esnasında vücudunun en çok hareket eden bölümlerini ifade etmeleri istenir.
- Hareketler sırasında kendi gücüne ve fiziksel yeterliliğine bağlı olarak zorlanacağı ve zarar göreceği etkinliklerde kendisini koruyabilmesi için ayırt etme çalışmaları yapılır.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Öğrenci çevresinde hareket ederken çekmesi gereken araçlar ve eşyalarla karşılaştığında hareketi daha kolay gerçekleştirecektir.
- Bazı araçları ve eşyaları itmesi gereken durumlar da bağımsız hareket becerilerinin temelini oluşturur. Örneğin bastonla yürüme becerisinde bastonunu önünde tutarak, yol üzerinde karşısına çıkan nesnelere (merdiven, masa vb.) doğru itmesi ve nesnelere incelemesi gerekir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Hareketler yapılırken topun izlenmesine,
- Başlangıçta iki elin kullanılmasına,
- Balon, sünger top vb. ile çalışmaya başlanmasına,
- Öğrencinin görme düzeyine uygun top çalışması düzenlenmesine,
- Çalışmalarda sürenin değil hareketin niteliğinin ön plana çıkarılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Balonla veya sünger top ile yapmak,
- Çift el kullanmak,
- Etkinlikleri yavaş tempoda yapmak.

**Ekipman**

- Yumuşak, hafif, havası alınmış veya azaltılmış kullanmak top,
- Balonla çalışmak.

**Mekân**

- Olduğu yerde yapmak,
- Geniş alan kullanmak,
- Duvar ile çalışmak.

**İnsan**

- Sesli uyarı veya dönüt alarak çalışmak.



Daha Zor

**Görev**

- Tek el kullanmak,
- Etkinlikleri hızlı tempoda yapmak,
- Hareket halinde çalışmak.

**Ekipman**

- Ağır ve büyük top kullanmak.

**Mekân**

- Sınırlı alan kullanmak.

**İnsan**

- Bağımsız çalışmak (görmeyen).

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Topu iki elle tutmanın neden her zaman daha kolay olduğunu açıklanması,
- Topu düşürmeden vücudunun farklı bölümlerinde çevrilmesi,
- Top ile oynanan spor dallarının açıklanması,
- Eşli çalışarak farklı top tutma ve birbirlerine verme/atma şekillerinin keşfedilmesi sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Spor ve fiziksel etkinliklerin sağlıklı olmadaki önemini tartışmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Sesli ipuçlarını takip ederek çevresi hakkında bilgi sahibi olur.
- Görsel/sesli uyarıyı izleyerek hedefe daha kolay ulaşmasına zemin hazırlar.
- Sesler/görsel uyarılar aracılığıyla kendi konumunu belirlemesi kolaylaşır.
- Karşısına çıkabilecek hareket halindeki kişilere karşı gerekli güvenlik önlemlerini almasını sağlar.
- Öğrenci, çevresinde hareket ederken çekilmesi gereken araçlar ve eşyalarla karşılaştığında hareketi daha kolay gerçekleştirir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Vücudun ve başın yapılan harekete uygun duruşta olmasının sağlanmasına,
- Atış sırasında atış yapılan kol ile ters olan bacağın arkada olacak şekilde duruş yapılmasına,
- Atış yapılmadan hedefin yerinin belirlenmesi ve hedefe yapılan atışın sürecinin takip edilmesine,
- Kendisine atılan fasulye torbası/topu elleri vücudundan uzakta olacak şekilde tutmaya, tutma sonunda kolların dirsekten bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- İp ile asılmış topu yakalamak,
- Top ile kısa mesafede yer alan sesli nesne ya da sesli uyarı veren arkadaşına atış yapmak.

**Ekipman**

- Hafif nesne (balon, top/fasulye torbası vb.) atış yapmak,
- Zilli top ile çalışmak,
- Büyük top ile atış yapmak,
- Sesli uyarı veren hedefe atış yapmak (görmeyen).

**Mekân**

- Atış yapılacak hedefi büyütme,
- Kısa mesafede, atış/yakalama çalışmaları yapmak,
- Hedef ve zemin renk zıtlığı oluşturmak (az gören).

**İnsan**

- Bireysel olarak atış yapmak,
- İki kişi ile karşılıklı top atmak ya da yakalamak.



Daha Zor

**Görev**

- Hedefte isabetli atış yapmak,
- Atış yapılan portatif nesnelere isabet sayısını artırmak.

**Ekipman**

- Ağır nesne (top/fasulye torbası vb.) atış yapmak,
- Küçük top ile atış yapmak.

**Mekân**

- Atış yapılan hedefi küçültme,
- Atma ve yakalama çalışmaları için aradaki mesafeyi artırmak.

**İnsan**

- Grup oyunu ile atma ve yakalama yapma,
- Hareket halindeki nesne ya da kişiye atış yapmak (az gören),
- Kendisi hareket halindeyken atılan nesne ya da topu yakalamak (az gören).

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Oynadıkları oyunlarda ne tür atma-tutma teknikleri kullandıklarını konuşmalarını,
- Farklı hızda gelen nesnelere yakalamak için en uygun tutma tekniğinin ne olduğunu seçmelerini,
- Birbirlerinin performansının gelişmesine katkıda bulunmak için eşli çalışmalar yapmalarını sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında fiziksel olarak yaşadıkları değişimleri (terleme, nefes nefese kalma vb.) açıklamaları istenir.
- Atma ve tutma çalışmaları esnasında vücudunun en çok hareket eden bölümleri/organlarını ifade etmeleri istenir.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Seslerin yerinin belirlenmesi yönelim becerilerinin kullanılabilmesi için ön koşul niteliğindedir. Zilli topun, zil, poşetin içine geçirilmiş topun sesi vb. sesleri takip etmesi, yerini belirlemesi ve oraya doğru gitmesi, çevre içinde hareket ederken sesli olan uyarılara yönelmesi ve hedefine gitmesini kolaylaştırır.
- Parmak kaslarını güçlendirdiği için bağımsız hareket becerilerini gerçekleştirmesinde zemin hazırlar. Örneğin rehberin koldan tutma, baston tutuşları vb. birçok beceri için önemlidir.
- Yüksek kol korunma tekniğiyle yürüme vb. becerilerde kolunu yukarıda tutabilmesi için kol kaslarının atma-tutma çalışmalarıyla güçlendirilmesi gerekir.
- Atma-tutma çalışmalarında zıt renklerde zemin ve nesnelerin kullanılması, görsel algıyı güçlendirerek, çevresindeki nesnelerin/panoların/levhaların (giriş/çıkış vb.) farkına varmasını, onların yerini belirlemesini sağlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Yuvarlanan sesli topa doğru vücudun hareket ettirilmesine,
- Topun hızına göre topu karşılama refleksinin gösterilmesine,
- Topun vücuttan uzakta yakalanmasına ve vücuda doğru yaklaştırılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Düz ilerleyen topu yakalamak,
- Yerden sürüklenme şeklinde çalışmak.

**Ekipman**

- Büyük top kullanmak,
- Hafif top kullanmak,
- Zemin ile zıt renkte top ve diğer materyaller kullanmak (az gören),
- Zilli top ve sesli materyaller kullanmak (görmeyen).

**Mekân**

- Kısa mesafeden atmak ve yakalamak.

**İnsan**

- Yakın mesafede kendi attığın topu yakalamak.



Daha Zor

**Görev**

- Seken topu yakalamak,
- Ayakta çalışmak.

**Ekipman**

- Küçük ve sert top kullanmak,
- Hedefi küçültmek.

**Mekân**

- Mesafeyi artırmak.

**İnsan**

- Grupla çalışmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Sesli uyarıların takip etmesini,
- Yaklaşan nesnenin mesafesini bilmesini,
- Eşli ve grup etkinliklerinde etkin iletişim kurmasını sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Vücut bölümlerini kontrollü biçimde kullanmanın öneminin açıklanmasını,
- Etkinlikler sırasında su içmenin öneminin söylenmesini sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Görmeyen öğrencilerde işitsel işlemeyi (örneğin topu yakalama oyununda zilli topun sesini takip ederek hangi taraftan topun atıldığını algılamak) kolaylaştırır.
- Sürekli sesi takip ederek hedefine ulaşması kolaylaşır (örneğin koridorda hareket ederken, arkadaşlarının konuşma sesini takip ederek sınıfını bulabilir).
- Hedefe ulaştığını anlamasını sağlayabilir (örneğin top seslerini takip ederek beden eğitimi salonuna geldiğini anlar).
- Tek bir sese odaklanmasını (örneğin tünelde hareket ederken zile çarpan top), çevre içinde hareket ederken seslerin geldiği yönleri (örneğin önünden gelen-yukarıdan gelen ses) belirlemesini sağlar.
- Az gören öğrencilerde görsel algı gelişimi (odaklanma, izleme vb.) son derece önemlidir. Başlangıçta büyük olan ve görsel olarak daha fazla algılanan toplardan başlanarak küçük olan toplara geçilmesi, işlevsel görmesini kullanarak, çevre içindeki uyarıların belirlemesi, çevreyi tanıması, hedefe yönelmesi ve hedefi bulmasında önemli bir rolü bulunur.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Destek ayağının topun yanına konmasına, vuruş anında bacağın kalçadan salınımına, vuruştan sonra ayağın topu izlemesine,
- Ayağın farklı bölgeleriyle (iç, dış vb.) vuruş yapılmasına,
- Hızlı ve uzağa doğru göndermek için ayağın üstü ile vurulmasına dikkat edilmesidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Az sayıda vuruş yapmak,
- Topa yavaş vurmak,
- Duran topa vurmak.

**Ekipman**

- Hedefi büyültmek,
- Büyük topa vurmak.

**Mekân**

- Vuruş yapılan alanın mesafesini kısaltmak.

**İnsan**

- Bireysel çalışmak.



Daha Zor

**Görev**

- Art arda vuruşlar yapmak,
- İsbetli vuruşlar yapmak,
- Topa hızla vurmak,
- Hareketli topa vurmak.

**Ekipman**

- Hedefi küçültmek,
- Küçük topa vurmak.

**Mekân**

- Vuruş yapılan alanın mesafesini artırmak,
- Belirlenmiş alanlara vuruş yapmak.

**İnsan**

- Eşli veya grupla paslaşarak çalışmak.

**Az gören**

- Topun siyah-beyaz olması,
- Duvarda çizilen hedefin siyah-beyaz çizgilerinin olması.

**Görmeyen**

- Havası alınmış top kullanımı,
- Topun poşet içinde kullanımı,
- Hedefe top atımında hedefin olduğu yere zil/poşet gibi bir cismin konması hedefin vurulduğunun sesli uyararla belirlenmesi.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Hangi vurma şekillerinin neden daha kolay olduğunun açıklanmasını,
- Farklı mesafeler için hangi vurma şekillerinin kullanılabileceğinin söylenmesini,
- Hareketi daha iyi yapmalarına yardımcı olacak bir alıştırmaya üretilmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Fiziksel etkinlik öncesi ısınma hareketleri yapmanın önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrası soğuma yapmanın (vücut ısısını normale döndürmeye yönelik yapılan hareketlerin) önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikler sonrası spor kıyafetini değiştirmenin önemini tartışmaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Az gören çocuklarda başlangıçta büyük topa/hedefle çalışmaya başlayıp, hedefi/topu küçülterek yapılan çalışmalar odaklanmayı kolaylaştırır.
- Duran ve hareketli topa vurma çalışmaları görsel algıyı geliştirdiği için, çevre içinde hareket ederken hedefinin yerini belirlemeye, çevresini incelemesine zemin hazırlar.
- Görmeyen öğrencilerde sesli uyarıyı takip ederek hedefini belirlemesi için ön koşul becerileri geliştirmesini sağlar.
- Bağımsız hareket becerilerini gerçekleştirirken, bacak kaslarının güçlenmesi son derece önemlidir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Yuvarlama sırasında vücudun yere yakın pozisyonda durulmasına,
- Tek el ile yapılacak yuvarlama hareketlerinde el ve ayak uyumuna,
- Yuvarlama sırasında kolun gergin olmalı ve atış yönünü izlenmesine,
- Yuvarlamada kullanılacak toplarda sesli (zilli top) ve görsel ayırt edici (renk, büyüklük vb.) uyarlamalar yapılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Yuvarlama hareketi çift el kullanarak yapmak,
- Yavaş bir düzende yuvarlama hareketi yapmak.

**Ekipman**

- Yumuşak nesnelere kullanmak,
- Hafif ve büyük nesnelere kullanmak.

**Mekân**

- Rampadan aşağı doğru yuvarlama çalışmaları yapmak,
- Kısa mesafede yuvarlama çalışmaları yapmak,
- Düz zeminde yuvarlama çalışmaları yapmak.

**İnsan**

- Karşısındaki kişiye nesneyi yuvarlamak,
- İki kişi büyük nesneyi yuvarlamak.



Daha Zor

**Görev**

- Tek elle yuvarlamak,
- Belli bir hızda ve sürede varış noktasına ulaşacak şekilde yapmak,
- Birbirini izleyen bir rotada yapmak,
- Destek uyarı/yönlendirme vb. olmadan etkinliği tamamlamak.

**Ekipman**

- Küçük topları yuvarlamak,
- Çember gibi kontrolü güç nesnelere yuvarlamak.

**Mekân**

- Düz bir çizgide yuvarlamak.

**İnsan**

- Farklı yönlerdeki arkadaşlarına yuvarlamak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

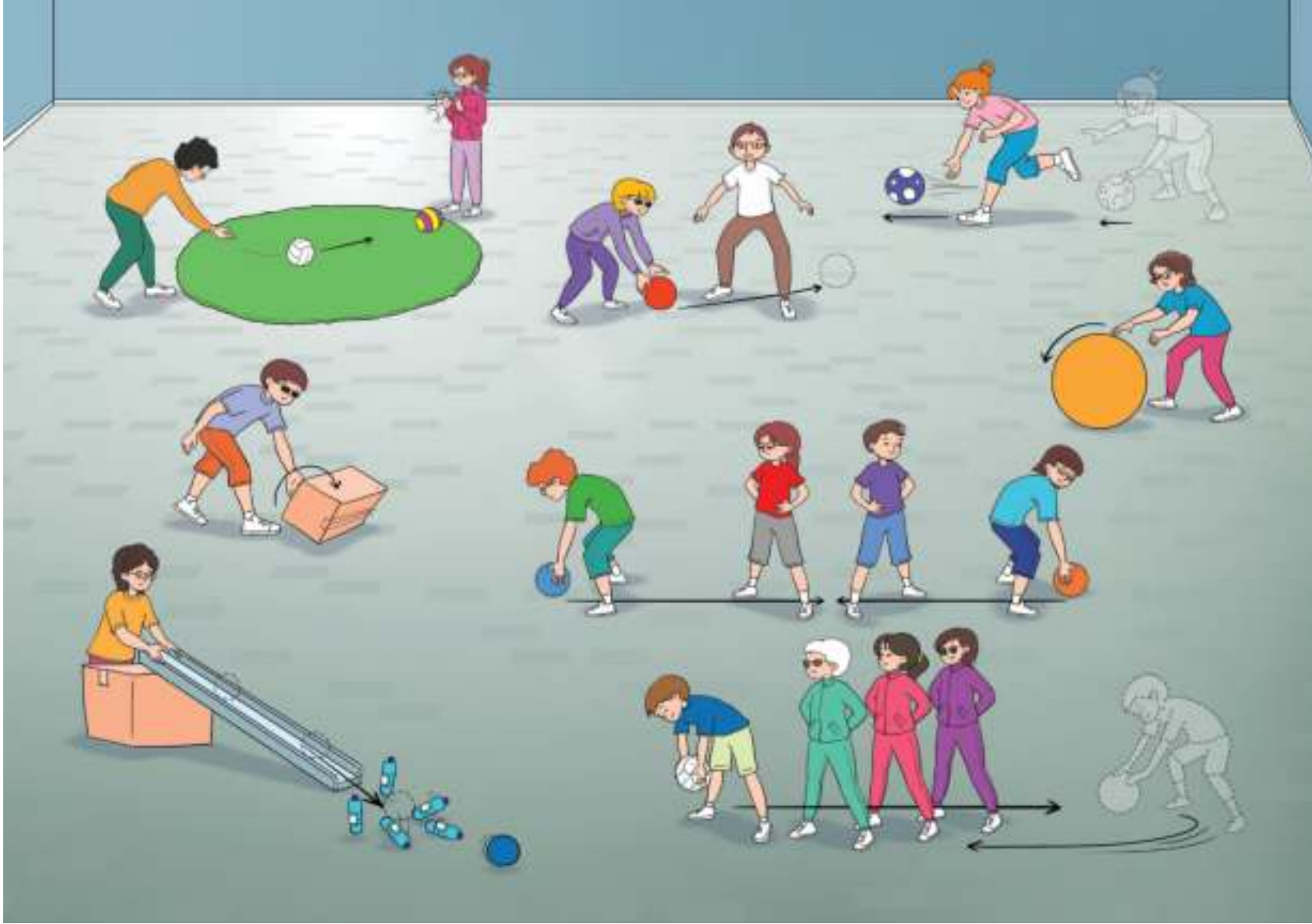
- Farklı hareketlerde vücudun farklı bölümlerinin nasıl kullanıldığına yönelik farkındalık oluşması,
- Özellikle görmeyen öğrencilerin nesnelere kendisini koruyabilmesi ve dar alandan nesne kontrolü gibi becerilerini destekleyici niteliğinin anlaşılması sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında zorlandıkları ve kolaylıkla yapabildikleri hareketlerin açıklanmasına,
- Etkinlik sırasında hareketleri yaparken neden zorlandıkları ya da kolaylıkla yapabildiklerini tartışarak çözümlenmelerde bulunmalarına teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Az gören öğrencilerde izleme yapılarak görsel algının geliştirilmesi açısından son derece önemlidir.
- Sesli-zilli topların takip edilmesi, hedefi bulmayı kolaylaştırır, işitme becerilerini geliştirir.
- Parmak kaslarını ve kol kaslarını güçlendirdiği için yüksek kol korunma tekniği, baston becerileri gibi becerileri daha kolay gerçekleştirmesini sağlar.
- Nesne kontrolünü sürdürdüğü için baston vb. araçları kontrolü kolaylaştırır.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Yuvarlama sırasında vücudun yere yakın pozisyonda durulmasına,
- Tek el ile yapılacak yuvarlama hareketlerinde el ve ayak uyumuna,
- Yuvarlama sırasında kolun gergin olmalı ve atış yönünü izlenmesine,
- Yuvarlamada kullanılacak topların sesli ve görsel ayırt edici uyarlamaları yapılmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Yuvarlama hareketi çift el kullanarak yapmak,
- Yavaş bir düzende yuvarlama hareketi yapmak.

**Ekipman**

- Yumuşak nesnelere kullanmak,
- Hafif ve büyük nesnelere kullanmak.

**Mekân**

- Rampadan aşağı doğru yuvarlama çalışmaları yapmak,
- Kısa mesafede yuvarlama çalışmaları yapmak,
- Düz zeminde yuvarlama çalışmaları yapmak.

**İnsan**

- Karşısındaki kişiye nesneyi yuvarlamak,
- İki kişi büyük nesneyi yuvarlamak.



Daha Zor

**Görev**

- Tek elle yuvarlamak,
- Belli bir hızda ve sürede varış noktasına ulaşacak şekilde yapmak,
- Birbirini izleyen bir rotada yapmak,
- Destek uyarı/yönlendirme vb. olmadan etkinliği tamamlamak.

**Ekipman**

- Küçük topları yuvarlamak,
- Çember gibi kontrolü güç nesnelere yuvarlamak.

**Mekân**

- Düz bir çizgide yuvarlamak.

**İnsan**

- Farklı yönlerdeki arkadaşlarına yuvarlamak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı hareketlerde vücudun farklı bölümlerinin nasıl kullanıldığına yönelik farkındalık oluşmasını,
- Özellikle görmeyen öğrencilerin nesnelere kendisini koruyabilmesi ve dar alandan nesne kontrolü gibi becerilerini destekleyici niteliğinin anlaşılması sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında zorlandıkları ve kolaylıkla yapabildikleri hareketlerin açıklanmasına,
- Etkinlik sırasında hareketleri yaparken neden zorlandıkları ya da kolaylıkla yapabildiklerini tartışarak çözümlenmelerde bulunmalarına teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Az gören öğrencilerde izleme yapılarak görsel algının geliştirilmesi açısından son derece önemlidir.
- Sesli-zilli topların takip edilmesi, hedefi bulmayı kolaylaştırır, işitme becerilerini geliştirir.
- Parmak kaslarını ve kol kaslarını güçlendirdiği için yüksek kol korunma tekniği, baston becerileri gibi becerileri daha kolay gerçekleştirmesini sağlar.
- Nesne kontrolünü sürdürdüğü için baston vb. araçları kontrolü kolaylaştırır.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Önce büyük toplarla çalışılmasına, zaman içerisinde toplar küçültülmesine,
- Topun gelişine göre uygun pozisyon alınmasına,
- Gerekirse havası düşürülmüş toplar kullanılmaya,
- Görmeyen öğrenciler için zilli toplar, poşete sarılmış ses çıkarma özelliği olan toplar kullanmaya dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Yavaş gelen topu kontrol etmek ve durdurmak,
- Yavaş atılan topu kontrol etmek.

**Ekipman**

- Zilli veya poşete sarılmış ses çıkarma özelliği olan top kullanmak,
- Büyük toplar kullanmak.

**Mekân**

- Kısa mesafede çalışmak.

**İnsan**

- Görenle görmeyenin eşli çalışması.



Daha Zor

**Görev**

- Hızlı gelen topu kontrol etmek ve durdurmak.

**Ekipman**

- Normal top kullanmak,
- Küçük top kullanmak.

**Mekân**

- Uzun mesafede çalışmak.

**İnsan**

- Birden fazla kişiden gelen topu durdurmak.

**Az gören**

- Görme derecesine göre topun ebatını değiştirmek,
- Top kontrol çeşitlerini kullanmak.

**Görmeyen**

- Zilli toplar kullanmak,
- Ayakları V şekline getirerek topu kontrol etme.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Hangi durdurma şeklinde topun kontrolünün daha zor olduğunu anlatılmasını,
- Farklı vücut bölümlerini kullanarak topun durdurulması ve hissettiklerinin paylaşılmasını,
- Durdurma ve kontrol çalışmalarını iyi yapan arkadaşlarının tebrik edilmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Fiziksel etkinliklerde, nefes kontrolünün neden önemli olduğunu açıklanmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Elle duvar takibi, yüksek kol korunma tekniği vb. bağımsız hareket becerilerini kullanırken engelle karşılaştıkça öğrenci, vücudunu durdurarak (örneğin duvar, masa vb.) engelleri daha güvenli şekilde aşabilecektir.
- Baston kullanıyorsa, bastonu vücudundan önde duran öğrenci, nesneye değdiğinde bastonunu ve kendi vücudunu durdurması gerekir.
- Bilmediği bir ortamda birisinden yardım isteyecek olan görmeyen öğrenci, sese doğru yönelir ve sese yaklaşınca uygun bir mesafede durarak sorusunu sorar. Bastonlu ve bastonsuz olarak hareket ederken durdurma ve kontrol becerilerini kullanır.

**Güvenlik**

- Etkinlik sırasında öğrenciler birbirini kontrol etmelidir.
- Zemin ve hava koşulları top sürmeye uygun olmalıdır.

**Ekipmanlar**

- Ağır ve hafif top,
- Sarkaç top,
- Antrenman çubuğu,
- Yarım top (kesik top).

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Beden hareketlerini kontrol etmesine,
- Vücut bölümlerini (ayak içi, avuç içi, parmaklar) kullanmasına,
- Etkinliğin başlangıcında güven duygusunu sağlamak amacıyla hareket bölümlerini denemeye fırsat tanınmasına,
- Topa uygun şekilde ağırlık merkezini yeterince öne doğru yer değiştirmesine,
- Topu el ve ayak ile kontrol etmesine,
- Vücut daima temel duruş pozisyonunda olmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Masa üzerinde top olmaksızın sektirme hareketini çalışmak (görmeyen),
- Yürüme temposunda top sürmek,
- Baskın el ve ayak ile top sektirmek ve top sürmek.

**Ekipman**

- Sarkaç top kullanılarak iki ayak içi arasında sabit ayakta dururken top sektirmek (görmeyen),
- Yarım (kesik) top kullanılarak iki ayak içi arasında sabit ayakta dururken top sektirmek (görmeyen),
- Zilli top ile iki ayak içi arasında sabit ayakta dururken top sektirmek (görmeyen),
- Hafif ve büyük top kullanmak.

**Mekân**

- Duvar köşesinde dizüstü pozisyonda iken top sektirmek,
- Duvar köşesinde hafif çömelmiş pozisyonda iken top sektirmek,
- Kısa mesafede top sürmek.

**İnsan**

- Dokunsal rehberlik yoluyla (öğretmen öğrencinin elinin üzerinden parmaklarını geçirerek) model olmak (görmeyen),
- Sesli uyarı ile (alkış, düdük vb.) rota belirlemesini sağlamak.



Daha Zor

**Görev**

- Düz bir hat üzerinde tek el ile basketbol topunu sürmek,
- Koşu temposunda top sürmek,
- Baskın olmayan el ve ayak ile top sektirmek ve top sürmek.

**Ekipman**

- Düz bir hat üzerinde iki ayak kullanılarak yarım (kesik) top kullanılarak top sürmek,
- Düz bir hat üzerinde iki ayak arasında zilli top kullanılarak top sürmek (görmeyen).

**Mekân**

- Uyarlanmamış alanda top sürmek,
- Uzun mesafe top sürmek,
- Belirlenen alanda farklı yönlerde top sürmek.

**İnsan**

- Öğretmenin fiziksel desteği olmadan top sektirmek ve top sürmek.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Top sürmeden önce top sektirme becerisini kazanması gerektiğini bilmesini,
- Az gören öğrencilerin el-göz, el-ayak koordinasyonunu yapmasını,
- Baskın olan ve baskın olmayan el ve ayak ile top sektirme ve sürmenin kolaylık yönünden farkını söylemesini,
- Sesli uyarıları takip etmesini,
- Dokunsal yön verme rehberliğine uyum göstermeyi bilmesini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Etkinlik sırasında kalp atım ve solunum hızındaki değişikliklerin açıklamasını,
- Etkinlikler sırasında su içmenin öneminin söylemesini sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- İşitsel olarak takip etmeyi (örneğin zilli topu) ve böylece hedefe ulaşması için zemin hazırlar.
- Az gören öğrenci nesneyi takip ederken görsel olarak hareketli nesneyi takip etmesini kolaylaştırır. Az görenlerde odaklanmayı, görsel takibi sağladığı için işlevsel görmenin gelişimine katkı sağlar. Böylece ilerleyen zamanlarda arabalar vb. hareketli nesnelere fark edip daha güvenli şekilde hareket etmesi kolaylaşır.
- Görmeyen öğrencilerde zilli topun kullanılması, sesin takip edilmesini gerektirdiği için çevresindeki sesleri (işitsel uyarıları) takip ederek, yönelim becerilerini kolaylaştırır.
- Çevresindeki sesli uyarıların yerleşimini/pozisyonunu anlamasını sağlar.
- Sınırları belirginleştirilmiş dokunsal/görsel alanlar, izlemeyi ve farklı rotalarda hareket etmeye zemin hazırlar.
- Parmak ve kol kaslarının gelişmesi, bastonun tutulması, arama yöntemleri vb. çok sayıda bağımsız hareket becerileri için son derece önemlidir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Uyarlanmış raket kullanılmasına,
- Raketin tokalaşır gibi kavranmasına ve ağırlığın dengeli bir şekilde iki ayağa verilmesine,
- Görme düzeyi uygun öğrenciler için topun sürekli izlemesine,
- Görmeyen öğrenciler için ses çıkarma özelliği kazanmış toplarla çalışmaya ve öğrencilerin topun sesini takip etmesine,
- Topa raketin ortası ile vurulmasına,
- Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığının öne aktarılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Asılı ipteki balonlara vurmak.

**Ekipman**

- Hafif, büyük ve kısa saplı raketler kullanmak,
- Büyük yumuşak toplar kullanmak,
- Büyük hedefler kullanmak.

**Mekân**

- Hedefe yaklaşmak ve daha dar alan kullanmak.

**İnsan**

- Duvarla paslaşmak,
- Eş ile kontrollü paslaşmak.



Daha Zor

**Görev**

- Farklı yükseklikten gelen toplara vurmak.

**Ekipman**

- Küçük raketler, küçük toplar, küçük hedefler kullanmak.

**Mekân**

- Hedeften uzaklaşmak ve daha geniş alan kullanmak.

**İnsan**

- Duvarda eşle paslaşmak (az gören).

**Az gören**

- Kullanılacak balon sarı renkte olmalı,
- Sınır çizilecek alanlar zemine zıt ve kalın bir bant şeklinde olmalı,
- Kullanılacak hedefler siyah beyaz şekilde görsel dikkati uyuracak şekilde olmalı,
- Raketin tutma yeri zıt renklere sahip bantlar olmalıdır.

**Görmeyen**

- Kullanılacak balonun içine zilli top konulmasına,
- Sınır çizgisi pürüklü/zeminden farklı bir dokuda olmasına,
- Kullanılacak hedefin ortasına konacak poşetin, zil gibi uyarıcıları olmasına,
- Raketin tutma yerinin dokusuna dikkat edilmelidir.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı büyüklükteki raket ve topların dokularını tanınması,
- Eşli oyunlarla sosyal becerileri geliştirmesi sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Fiziksel etkinliklerde vücuttaki ısı artışına bağlı değişikliklerin neler olduğunu bulmalı,
- Terliken yapılması ve yapılmaması gerekenleri söylemelidir.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Rota içinde hareket ederken gerekli olan sese yönelme, sesli topu bulup vurma vb. işitme becerilerini kullanır.
- Rota için kullanılması gereken görsel uyarıların yerinin belirlenmesine/hedefi bulma, izleme vb. çalışmalarına zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Uyarlanmış uzun saplı araç kullanılması-na,
- Uzun saplı aracın tokalaşır gibi kavranmasına ve ağırlığın dengeli bir şekilde iki ayağa verilmesine,
- Görme düzeyi uygun öğrenciler için topun sürekli izlemesine,
- Görmeyen öğrenciler için ses çıkarma özelliği kazanmış toplarla çalışmaya ve öğrencilerin topun sesini takip etmesine,
- Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığının öne aktarılmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Asılı ipteki balonlara vurmak.

**Ekipman**

- Hafif ve geniş yüzeyli uzun saplı araç kullanmak,
- Kutu, plastik tabak, kesik veya havası azaltılmış top kullanmak,
- Büyük nesnelere kullanmak.

**Mekân**

- Düz ve pürüzsüz alanlar kullanmak,
- Görsel uyarılar ile belirlenmiş alanlar kullanmak.

**İnsan**

- Fiziksel yardımla vurmak, itmek, süpürmek.



Daha Zor

**Görev**

- Hareket halindeki nesnelere vurmak.

**Ekipman**

- Dar yüzeyli uzun saplı araç kullanmak,
- Küçük nesnelere kullanmak.

**Mekân**

- Nesneyi uzağa göndermek.

**İnsan**

- Fiziksel yardım olmadan vurmak, itmek, süpürmek.

**Az gören**

- Kullanılacak balon sarı renkte olmalı,
- Sınır çizilecek alanlar zemine zıt ve kalın bir bant şeklinde olmalı,
- Kullanılacak hedefler siyah beyaz şeklinde görsel dikkati uyuracak şekilde olmalı,
- Raketin tutma yeri zıt renklere sahip bantlar olmalıdır.

**Görmeyen**

- Kullanılacak balonun içine zilli top konulmasına,
- Sınır çizgisi pürüklü/zeminden farklı bir dokuda olmasına,
- Kullanılacak hedefin ortasına konacak poşetin, zil gibi uyarıcıları olmasına,
- Raketin tutma yerinin dokusuna dikkat edilmelidir.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Farklı büyüklükteki uzun saplı araçları ve dokularını tanıması,
- Ortam uygunsa öğrencinin farklı malzemeler üretmek veya var olan nesnelere uzun saplı araç olarak kullanabilmesi,
- Uzun saplı araç kullanarak oynayabileceği eşli oyunlarla sosyal becerilerini geliştirmesi sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Fiziksel etkinliklerde vücuttaki ısı artışına bağlı değişikliklerin neler olduğunu bulmalı,
- Terliken yapılması ve yapılmaması gerekenleri söylemelidir.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Rota içinde hareket ederken gerekli olan sese yönelme, sesli topu bulup vurma vb. işleme becerilerini kullanır.
- Rota için kullanılması gereken görsel uyarıların yerinin belirlenmesine/hedefi bulma, izleme vb. çalışmalara zemin hazırlar.

**Güvenlik**

- Etkinlik alanında dağınık top, sepet ve benzeri olmadığından emin olunuz.
- Atılan topların hemen toplanarak alanın temizlenmesine dikkat ediniz.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Ağırılığın öndeki ayağa doğru verilip durmaya ve yön değiştirmesine,
- Rakiplerden uzağa doğru dönerek kuyrukların diğerlerinden uzakta tutulmasına,
- Atış yaparken temel duruş pozisyonunun göstermesine dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Baskın olan elle kuyruk/top yakalamak.

**Ekipman**

- Herkes için 2-3 adet kuyruk kullanmak,
- Yakalamayı kolaylaştırmak için uzun kuyruk kullanmak,
- Fark edilmesi kolay renk kuyruk kullanmak,
- Tek seferde alınan top sayısını artırmak.

**Mekân**

- Uyarlanmış ve belirlenmiş alan kullanmak.

**İnsan**

- Daha az kişi ile oynamak,
- Kuyruğu daha kolay alınabilecek bir yere bağlamak.



Daha Zor

**Görev**

- Baskın olmayan elle kuyruk/top yakalamak.

**Ekipman**

- Kuyruğu kısaltmak,
- Tek kuyruk kullanmak,
- Alınan top sayısını teke indirmek.

**Mekân**

- Geniş alan kullanmak.

**İnsan**

- Kişi sayısını artırmak.

**Az gören**

- Top toplama alanı için zıt renkler kullanılmalı,
- Alan öğrencilerin görme düzeyleri dikkate alınarak sınırlandırılmalı.

**Görmeyen**

- Kuyruklar kalın ve zilli olmalı,
- Kuyruklar kolay alınabilir vücut bölümlerine yerleştirilmelidir.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

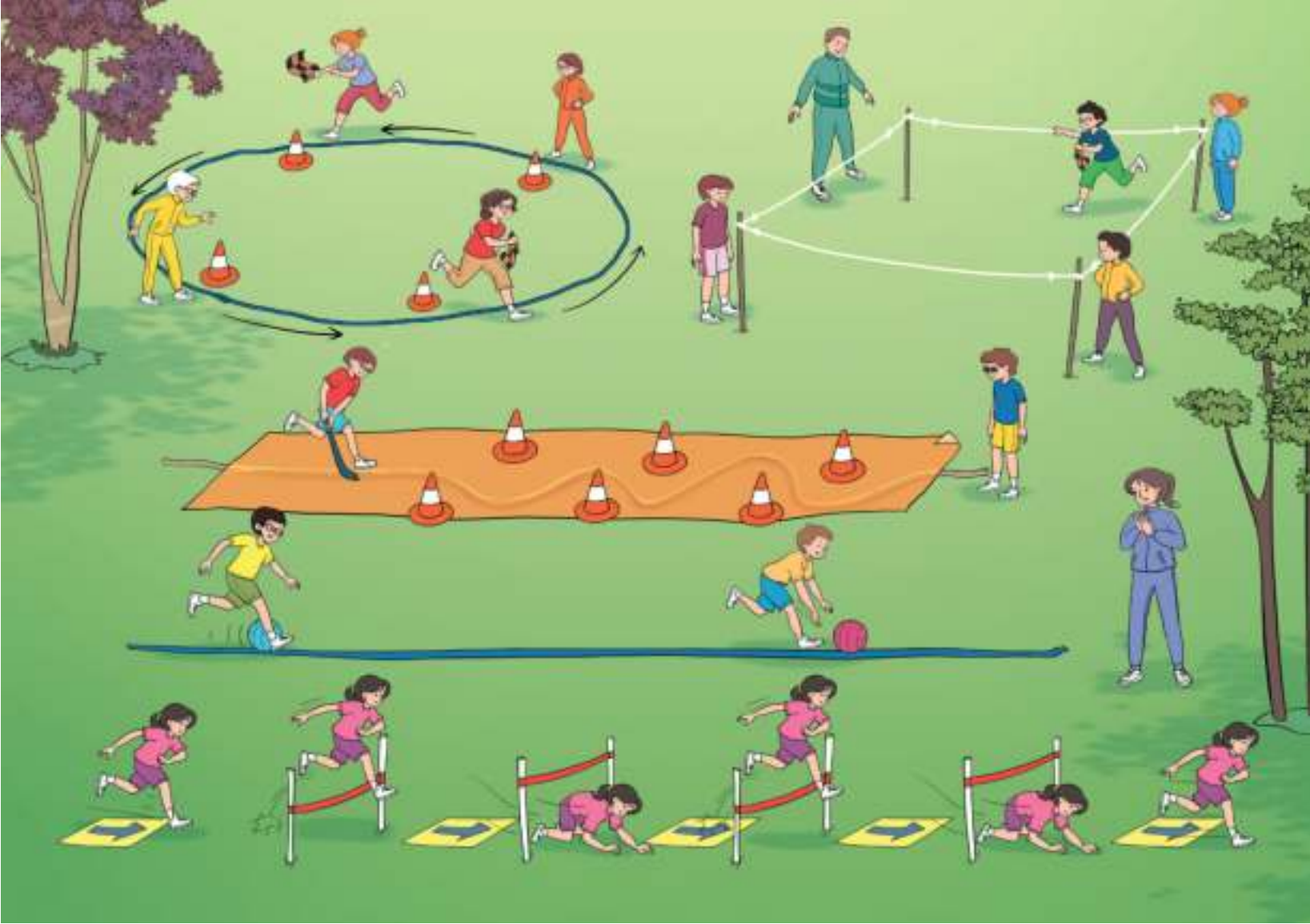
- Oyunlarda başarılı olmayı sağlayacak farklı stratejiler bulunması,
- Top toplama oyununda iş birliğinin öneminin tartışılması sağlanmalıdır.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrası yapılan soğumanın önemini açıklamaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Rota içinde hareket ederken gerekli olan sese yönelme, sesli topu bulup vurma vb. işitme becerilerini kullanır.
- Rota için kullanılması gereken görsel uyarıların yerinin belirlenmesine/hedefi bulma, izleme vb. çalışmalara zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Mümkün olduğu kadar vücudun dik, başın karşıya bakacak biçimde hareketlerin yapılmasına,
- Hareket sırasında elinde tuttuğu bayrak/top/sopanın kontrol altında tutulmasına,
- Arkadaşına yaklaşırken sesli uyarı verilmesine,
- Bayrağı alacak öğrencinin hazır pozisyonunda bayrağı almak için beklemesine,
- Bayrağı arkadaşına verirken, veren kişinin eli ile bayrağı alan kişinin elinin farklı olmasına dikkat edilmesine (bayrağı veren sağ el, alan sol el gibi) dikkat edilmez.



Daha Kolay

**Görev**

- Kısa mesafede, tek yöne koşmak,
- Düz bir rotada ya da hafif bir eğim doğrultusunda yürümek/koşmak,
- Yavaş tempo ile kısa adımlarla bayrağı taşımak,
- Hareket yönünü belirtmek için zeminde dokunsal/işitsel/kinestetik/görsel (halının altına yerleştirilecek kalın halat, ip, kalın çizgi takibi vb.) uyarınları kullanarak koşmak,
- Sesli uyarın eşliğinde hareketin yönü ya da şekline yönelik uyarılar eşliğinde koşmak (görmeyen).

**Ekipman**

- Elinde nesne olmadan koşmak,
- Elinde hafif nesne (balon vb.) taşıyarak yürümek.

**Mekân**

- Sınırlı alanda hedefe ulaşabilmek,
- Mekândaki nesnelere/duvarı vb. takip ederek yürümek (görmeyen).

**İnsan**

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



Daha Zor

**Görev**

- Uzun mesafede/art arda farklı yönlere yürümek/koşmak,
- Hızlı tempoda, uzun mesafede yürümek/koşmak,
- Destek uyarın/yönlendirme vb. olmadan ya da sınırlı düzeyde olduğu zeminde hareket etmek,
- Ani dönüş ya da manevralar yaparak yürümek/koşmak,
- Kendisine tarif edilen rota düzeninde sesli uyarın olmadan yürümek/koşmak (görmeyen).

**Ekipman**

- Elinde ağır nesne (top vb.) taşıyarak yürümek.

**Mekân**

- Geniş alanda yürümek/koşmak,
- Farklı zeminlerde (çim, toprak, parke vb.) yürümek/koşmak,
- Engellerin bulunduğu parkurda yürümek/koşmak.

**İnsan**

- Tek başına yürümek/koşmak (görmeyen),
- Grup halinde tempolu uzun ve farklı yönlerde yürümek/koşmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Bayrak yarışı oyunlarında iş birliği, iletişim, takım ruhu vb. kavramların önemini kavramayı,
- Bayrağı arkadaşına verirken dikkat edilecek hususları tartışmayı,
- Farklı yarışlar üretmeye ve uygulamayı sağlayınız.

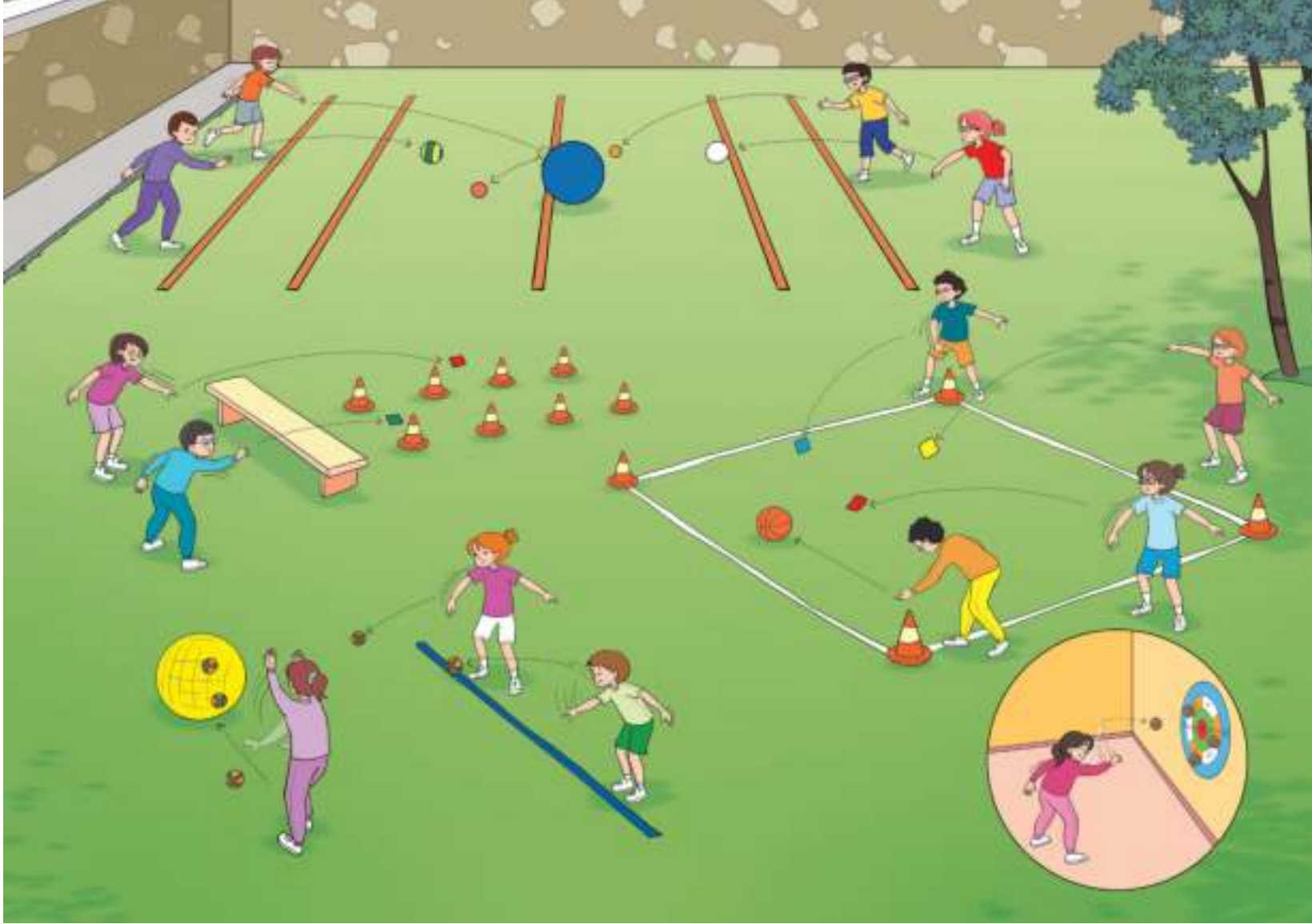
**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Bayrak yarışında kendisini nasıl hissettiğini (duygusal ve fiziksel) anlatmasını,
- Yarış sırasında ekip arkadaşları bayrağı taşıırken kendisini nasıl hissettiğini (duygusal ve fiziksel) anlatmasını sağlayınız.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- Grup içinde hareket edebilme becerilerini destekler.
- Görmeyenlerin ve az görenlerin verilen (düdük, el çırpma vb.) sesleri takip ederek bir yere yönelmesi, işitme becerilerinin geliştirilerek hedefini bulabilmesi için önemlidir.
- Ayağının altında farklı dokuları hissederek (kinestetik algı) yürümesi, farklı yüzeyleri ayırt etmesi için ön koşuldur.
- Az gören öğrencilerin işlevsel görmesini geliştirmek için zeminle zıt renkte (çizgi, halı vb.) materyallerin kullanılması sağlanır.
- Belli bir rotada hareket etme çalışmaları bağımsız hareket becerilerinde kendisine verilen rotada hareket ederek hedefine ulaşma becerilerini desteklemektedir.
- Bayrak yarışı oyunlarında yerlere çizilecek dokunsal/görsel çizgiler, izlemeyi kolaylaştırır. Görmeyen öğrencilerin elle duvar takibi, çapraz baston teknikleri gibi becerilerde dokunsal yüzeyleri takip etmesi gerekir, bu nedenle yapılacak çalışmalar, öğrencilerin izlemesini kolaylaştırır.

- Öğrenci dairesel arama yöntemi gibi becerileri gerçekleştirebilmesi için sahip olması gereken daire kavramını farklı ortamlara geneller hem de yuvarlak paspas, yuvarlak çizgi vb. düzenlemelerle, daha geniş alanda arama yapılır çevresel arama yönteminin öğretimi kolaylaşır. Dairesel olarak hareket ederek başladığı noktaya gelmesi, aynı yönde çevresindeki eşyaları incelenerek konumunun belirlenmesi için son derece önemlidir.
- Bayrakların teslim edileceği yerlere dokunsal (kabartma şerit vb.), işitsel, görsel uyarınları yerleştirilmesi, öğrencinin çevre içinde hareket ederken ipuçlarına dikkat etmesini, onları kullanmasına zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Hedefe odaklanarak el-göz koordinasyonunun gelişimine,
- Atışta az gören öğrencilerin görme duyuları ile, görmeyen öğrencilerin ise diğer duyularıyla/sesli uyaranlarla odaklanmalarına,
- Atışta kullanılacak cisim yaklaşık 45 derecelik açıyla fırlatılmasına dikkat edilmiştir.



Daha Kolay

### Görev

- Hedeflere tek atış yapmak,
- Atış sayısının sınırsız olması.

### Ekipman

- Hedefi büyütme.

### Mekân

- Hedefe olan uzaklığı azaltmak.

### İnsan

- Diğer öğrenciler ile iş birliği yapmak.



Daha Zor

### Görev

- Hedefleri engellerin arkasına koymak,
- Atış sayısını sınırlamak.

### Ekipman

- Hedefi küçültmek.

### Mekân

- Hedefe olan uzaklığı artırmak.

### İnsan

- Tek başına atış yaparak hedefi ilerletmek.

### Az gören

- Kullanılacak toplar zemine zıt renkte olmalı,
- Sınır çizilecek alanlar zemine zıt ve kalın bir bant şeklinde olmalı,
- Kullanılacak hedefler siyah beyaz şekilde görsel dikkati uyuracak şekilde olmalı,
- Kum torbası gibi atılacak obje zemine zıt renklere sahip olmalıdır.

### Görmeyen

- Kullanılacak balonun içine zilli top konulmasına,
- Sınır çizgisi pürüklü/zeminden farklı bir dokuda olmasına,
- Kullanılacak hedefin ortasına konacak poşetin, zil gibi uyarıcıları olmasına,
- Kum torbası gibi atılacak olan objenin dokusunun farklı olmasına dikkat edilmelidir.

### » Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Başarılı atışlar yapmanın farklı yolları hakkında birbirleriyle konuşmaları,
- Atışlarda dikkat edilmesi gerekenleri tartışmaları,
- İyi yaptıkları bir atışı bulmaya ve atışı iyi yapabilmelerinin nedenlerini açıklamaları,
- Uzun ve kısa mesafeler için uygun atışlar yapmaları sağlanmalıdır.

### » Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Günün hangi saatlerinde fiziksel olarak daha aktif olduklarının bulunmasını,
- Düzenli uykunun, bütünsel gelişimleri üzerindeki olumlu etkilerinin neler olabileceğinin fark edilmesini sağlayınız.

### » Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Bina içi ve bina dışı ortamlarda hareket ederken, çevresindeki giriş levhası, çıkış levhası vb. görsel uyarıların yerinin belirlenmesini kolaylaştırır.
- Görsel algının gelişimi ve çevresini tanıması için son derece önemlidir.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Atış anında, ağırlığın arkada duran baktan önde duran bacağa doğru aktarılmasına,
- Topun gelişine ve eşinin bulunduğu noktaya göre pozisyon alınmasına,
- Az gören öğrenciler için baş hedefe dönük ve gözlerin hedefe odaklanılmasına,
- Görmeyen öğrenciler için sesli uyarana doğru odaklanılmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

### Görev

- Yakın ve büyük hedefe atış yapmak,
- Top yuvarlayarak hedefi vurmak.

### Ekipman

- Asılı top ile atış yapmak,
- Cırt cırtlı malzeme kullanmak,
- Atılması ve yuvarlanması kolay olan top kullanmak.

### Mekân

- Atış yapmak için yeterli alan bırakmak.

### İnsan

- İş birliği ile atış yapmak.



Daha Zor

### Görev

- Uzak ve küçük hedefe atış yapmak,
- Havadan atış ile hedefi vurmak.

### Ekipman

- Topu küçültmek ve sert bir top kullanmak.

### Mekân

- Uzaktaki hedefi vurmak.

### İnsan

- Destek almadan bireysel atış yapmak (görmeyen).

### Az gören

- Kullanılacak toplar zıt renkli file içine yerleştirilmeli,
- Fileye doğru hedef alındığında file ile dış zemini zıt renkte olmalı,
- Sınır çizilecek alanlar zemine zıt ve kalın bir bant şeklinde olmalı,
- Kullanılacak hedefler siyah beyaz şeklinde görsel dikkati uyuracak şekilde olmalı,
- Çemberler, kum/fasulye torbalarıyla aynı, zeminden ise zıt renkte olmalıdır.

### Görmeyen

- Sınır çizgisi pürüklü olmalı/zeminden farklı bir dokuda olmalı,
- Hedefler zilli fileye atılmalıdır.

### » Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- Öğrencilerin oynarken hangi atışı/vuruşu yapmayı neden daha kolay ve zor bulduklarını keşfetmeleri,
- Değişik atışlar denemeleri,
- Farklı bir atış ile oynanan bir oyun üretmeleri sağlanmalıdır.

### » Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Fiziksel etkinliğe uygun giyinmenin önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikler için yanlış giysi seçiminin olası sakıncalarının neler olabileceğini keşfetmeye teşvik ediniz.

### » Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Az gören öğrencinin bina içi ve bina dışı ortamlarda hareket ederken görsel algısının gelişimi için son derece önemlidir.
- Az gören öğrencinin hedefini görsel olarak belirlemesini kolaylaştırır.
- Görmeyen öğrencilerin işitme becerilerinin gelişimini sağlar.
- Görmeyen öğrencilerin bina içi ve bina dışı ortamlarda hareket ederken kullanması gereken, işitsel uyarıyı takip etme, çevre içindeki konumu belirleme vb. ipuçlarından yararlanarak hareket etmesine zemin hazırlar.



### » Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;

- Yerden yapılacak atışlarda dizler bükülerek ağırlık her iki bacağın üzerinde olacak şekilde ayarlanmasına,
- Önce yakın mesafeden zamanla daha uzak mesafeden atış yapılmasına,
- Yukarıdan veya karşıdan yapılacak vurma oyunlarında bir bacadan diğerine doğru ağırlık aktararak çalışılmasına,
- Top veya çember gibi nesnelerin atış sırasında iyi kavranmasına,
- Az gören öğrencilerin görme duyularıyla hedefe odaklanmasına,
- Görmeyen öğrencilerin sesli uyarana odaklanmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

### Görev

- Büyük topa, hedef atışı yapmak,
- Topu yuvarlayarak hedefi vurmak.

### Ekipman

- Cırt cırtlı malzeme kullanmak,
- Atılması ve yuvarlanması kolay olan top kullanmak,
- Hafif kum torbalarını atmak.

### Mekân

- Atış yapmak için yeterli alan bırakmak,
- Yakın mesafeden hedefi vurmak.

### İnsan

- İş birliği ile atış yapmak.



Daha Zor

### Görev

- Uzak ve küçük hedefe atış yapmak,
- Havadan atış ile hedefi vurmak.

### Ekipman

- Asılı bardaklara küçük toplarla atış yapmak,
- Ağır kum torbalarını atmak,
- Küçük halkaları/kum torbalarını atmak.

### Mekân

- Uzaktaki hedefi vurmak.

### İnsan

- Destek almadan bireysel atış yapmak (görmeyen).

### Az gören

- Kullanılacak halkalar ile kum torbaları zıt renkli olacak şekilde oyunlar uyarlanmalı,
- İpe asılacak bardaklarla atılacak top farklı renkte olmalı,
- Ortada vurulacak büyük topun rengi atışı yapacak çocukların elindeki toplardan farklı hatta zıt renkte olmalı,
- Konilere atılacak halkaların renkleri konilerden zıt renkli olmalıdır.

### Görmeyen

- Kullanılacak büyük ve küçük halkaların dokuları birbirinden farklı olmalı, böylece dokularına göre ayırt etmede öğrencilere kolaylık sağlanmalıdır.

### » Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

- En başarılı atışın tekrarlanması,
- Farklı atış tekniklerinin denenmesi,
- Atışların bireysel, eşli ve grupta olacak biçimde geliştirilmesi,
- Öğrencilerin görme düzeylerine göre yeni parkurları oluşturulmaları sağlanmalıdır.

### » Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Farklı büyüklük ve ağırlıktaki toplarla çalışmanın fiziksel gücü artırmadaki öneminin açıklamasını,
- Fiziksel etkinlikler sırasında atma-vurma oyunlarının kazandırdığı el-göz/el-kulak koordinasyonu gibi yararların, günlük yaşam için olan öneminin kavramasını sağlayınız.

### » Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Bina içi ve bina dışı ortamlarda hareket ederken görsel algının gelişimi için son derece önemlidir.
- Hedefini görsel olarak belirlemeyi kolaylaştırır.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- Öğrenciler arasındaki etkili ve verimli iletişimin olması,
- Çarşaf etkinliğinde topun hedefe ulaşması için iş birliği yapılmasını,
- Paraşüt etkinliğinde takım uyumunun sağlanmasını,
- Yuvarlama oyununda eşlerin yerlerini ses ile belirtmelerini sağlayınız.



Daha Kolay

### Görev

- Topları deliklerden geçirmek için yavaş hareket etmek.

### Ekipman

- Tek topa oynamak,
- Küçük boyutlu çarşaf/paraşüt kullanmak,
- Paraşüt için yumuşak toplar kullanmak,
- Hedef sayısını artırmak,
- Hedefi büyütme.

### Mekân

- Daha küçük delikli çarşaf kullanmak,
- Paraşütün ve çarşafın boyutunu küçültmek.

### İnsan

- Paraşüt için oyuncu sayısını azaltmak,
- Çarşaf etkinliği için oyunculara deneme hakkı vermek,
- Oyuncuların oyunlardan önce taktik geliştirmelerini sağlamak.



Daha Zor

### Görev

- Topları delikten geçirmek için hızlı hareket etmek.

### Ekipman

- Birden fazla top ile oynamak,
- Büyük boyutlu çarşaf/paraşüt kullanmak.

### Mekân

- Büyük çarşaf kullanmak.

### İnsan

- Takım iletişimi olmadan oynamak,
- Fazla sayıda takım üyesi ile oynamak.

### Az gören

- Zilsiz top kullanmalı,
- Bağımsız hareket etmeli,
- Grup oyunlarında zilsiz top kullanmalıdır.

### Görmeyen

- Zilli top (showdown) kullanmalı,
- Sesli olarak yönlendirme yapılmalı,
- Grup oyunlarında zilli ebatı büyük top kullanmalıdır.

### » Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;

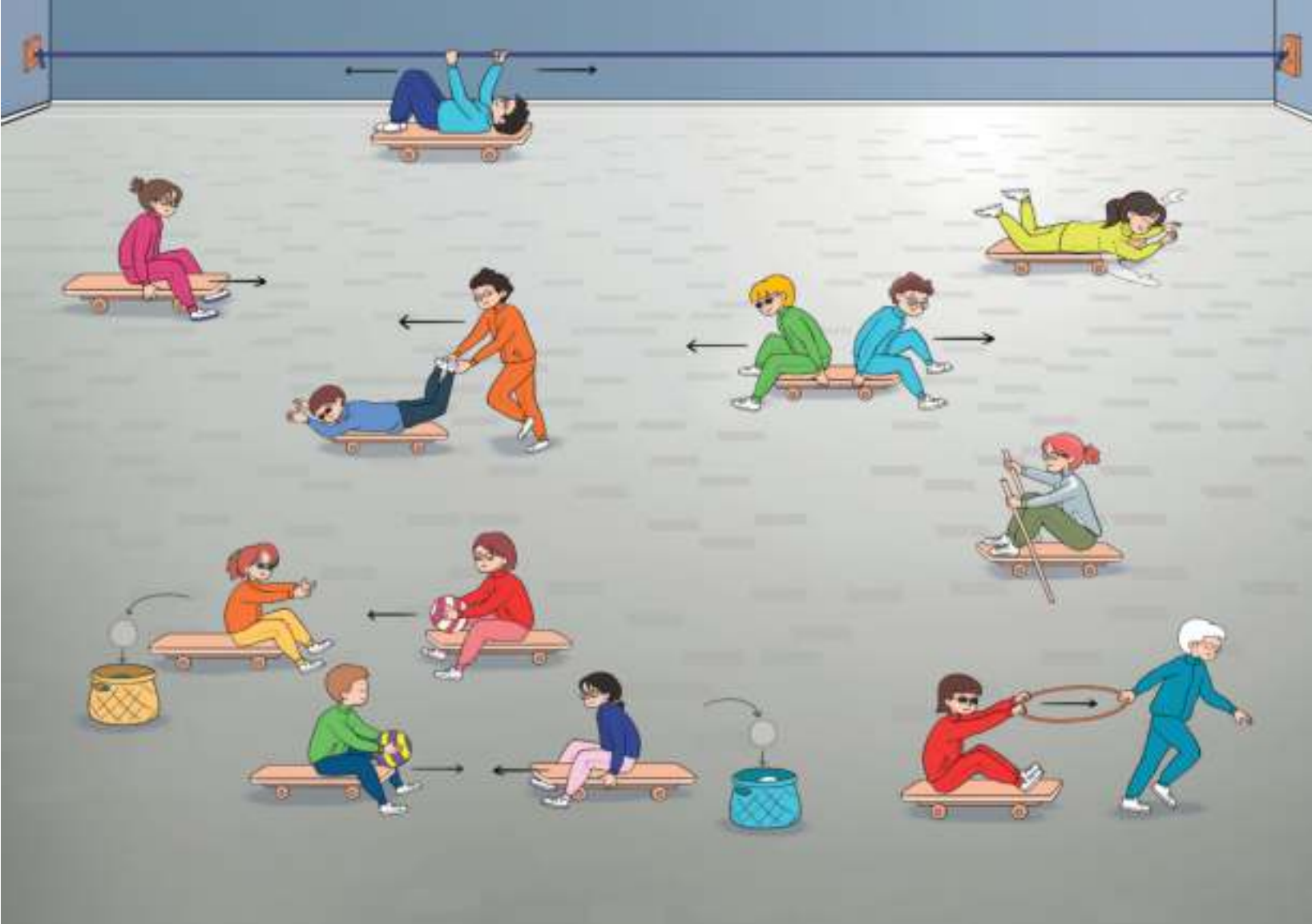
- Takım uyumu, iş birliği ve iletişim ile ilgili problemleri öğrencilerin çözmeleri,
- Etkin iletişim kurmanın önemini kavramaları,
- Takım olmanın faydalarının tartışmaları,
- İş birliği yapmanın yararlarını keşfetmeleri sağlanmalıdır.

### » Sağlıklı Yaşam Önerileri

- Yardımlaşmanın, takım olmanın, arkadaşlarından olumlu destek alınmanın sosyal ve psikolojik önemini tartışmaya teşvik ediniz.

### » Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi

- Az gören öğrenciler için görsel izlemeyi/takip etmeyi kolaylaştırır. Böylece (örneğin trafikte arabaların takip edilmesi vb.) nesnelere/insanları takip etmesi gereken durumlar için zemin oluşturur.
- Görmeyen öğrencilerde, top vb. nesnelere yuvarlanarak tutulacağı için parmak ve kol kaslarının güçlenmesi, böylece bağımsız hareket becerileri için gerekli motor gelişimi sağlanır.
- Sesin takip edilmesi (zilli top, çingirak vb.) ses kaynağının nerede olduğunu, hangi yönden geldiğini belirlemeyi sağlar. Böylece öğrenci çevre içinde (rotada) hareket ederken çevresindeki seslerin yerini belirleyebilir (örneğin telefon sesi, merdivenden inip çıkan insanların ayak sesleri vb.), sesleri takip edebilir.
- Yuvarlama ve tutma çalışmasında, zilli topun sesinin azalması/ artmasıyla kendisine olan uzaklığını belirleyip tutmaya çalışacaktır. Bu çalışma, hareket ederken örneğin birisinden yardım isteyecekse kişilerin ayak seslerinin azalması ve artmasına göre, kişilerin kendisine yakın/uzak olduğunu belirlemesine zemin hazırlar.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- El ile ilerlemenin gerektirdiği durumlarda el ayasının, zemini iyi kavramasına,
- Tekerlekli aracın hızını koruması için parmaklar ile hareketin devam ettirilmesine,
- Ayak ile ilerlerken topukların etkin kullanılmasına,
- Eşli çalışmalarda etkin iletişim kurulmasına,
- Tekerlekli araç kullanarak farklı yönlere el veya ayak ile manevra çalışmaları yapılmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

**Görev**

- Yavaş ve tek bir yönde kullanmak,
- İp desteği ile kullanmak,
- Arkadaşın desteği ile kullanmak.

**Ekipman**

- Manevra yapabilme özelliği bulunan tekerlekli araç kullanmak.

**Mekân**

- Düz ve pürüzsüz alanda kullanmak.

**İnsan**

- Arkadaşın itmesi veya çekmesi ile kullanmak.



Daha Zor

**Görev**

- Geri geri kullanmak,
- Farklı yöne gitmeye çalışan rakibe karşı kullanmak,
- Nesne taşıyarak kullanmak.

**Ekipman**

- Baton ile kullanmak.

**Mekân**

- Yokuş yukarı kullanmak,
- Pürüzlü yüzeyde kullanmak.

**İnsan**

- Farklı yöne gitmeye çalışan rakibe karşı kullanmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

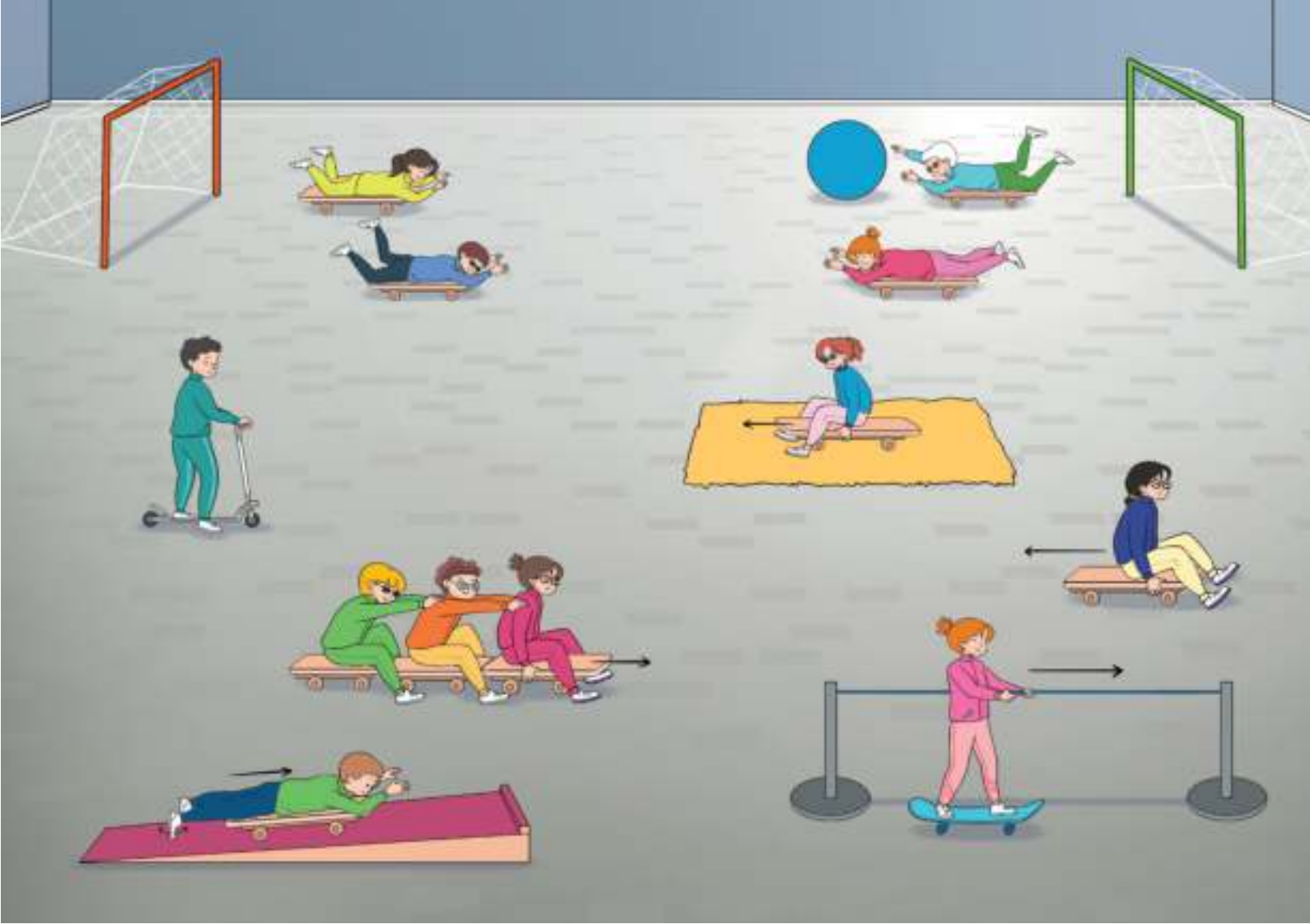
- Etkili iletişim kurmanın önemini tartışmalarını,
- Eşli hareket etmenin yararlarını keşfetmelerini,
- Vücudumuzu daha iyi tanıyarak etkin ve verimli kullanmanın farklı yollarını denemelerini,
- Tekerlekli araçlar kullanarak yapılabilecek farklı etkinlikler üretmelerini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Bir gün içinde yaptıkları fiziksel etkinlikleri listelemeye,
- Büyüme için süt ve süt ürünleri tüketmenin önemini açıklamaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- El/kol kaslarını güçlendirerek, baston kullanılmasını kolaylaştırır.

**» Hareket Becerisini Geliştirmek İçin;**

- El ile ilerlemenin gerektirdiği durumlarda el ayasının, zemini iyi kavramasına,
- Tekerlekli aracın hızını koruması için parmaklar ile hareketin devam ettirilmesine,
- Ayak ile ilerlerken topukların etkin kullanımına,
- Eşli çalışmalarda etkin iletişim kurulmasına,
- Tekerlekli araç kullanarak farklı yönlerde el veya ayak ile manevra çalışmaları yapılmasına dikkat edilmelidir.





Daha Kolay

**Görev**

- Yavaş ve tek bir yönde kullanmak,
- İp desteği ile kullanmak,
- Arkadaşın desteği ile kullanmak.

**Ekipman**

- Manevra yapabilme özelliği bulunan tekerlekli araç kullanmak.

**Mekân**

- Düz ve pürüzsüz alanda kullanmak.

**İnsan**

- Arkadaşın itmesi veya çekmesi ile kullanmak.



Daha Zor

**Görev**

- Geri geri kullanmak,
- Farklı yöne gitmeye çalışan rakibe karşı kullanmak,
- Nesne taşıyarak kullanmak.

**Ekipman**

- Baton ile kullanmak.

**Mekân**

- Yokuş yukarı kullanmak,
- Pürüzlü yüzeyde kullanmak.

**İnsan**

- Farklı yöne gitmeye çalışan rakibe karşı kullanmak.

**» Öğrenme Alanlarını Desteklemek İçin;**

- Etkili iletişim kurmanın önemini tartışmalarını,
- Eşli hareket etmenin yararlarını keşfetmelerini,
- Vücudumuzu daha iyi tanıyarak etkin ve verimli kullanmanın farklı yollarını denemelerini,
- Tekerlekli araçlar kullanarak yapılabilecek farklı etkinlikler üretmelerini sağlayınız.

**» Sağlıklı Yaşam Önerileri**

- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Bir gün içinde yaptıkları fiziksel etkinlikleri listelemeye,
- Büyüme için süt ve süt ürünleri tüketmenin önemini açıklamaya teşvik ediniz.

**» Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileriyle İlişkisi**

- El/kol kaslarını güçlendirerek, baston kullanılmasını kolaylaştırır.

# Bu kitaba sığmayan daha neler var!



Karekodu okutun, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaşın!



**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 Taşınması Zorunlu Değildir.*

