



OYUN, SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ

I. Kademe (1, 2, 3 ve 4. Sınıf)

Orta-Ağır Zihinsel Engeli ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrenciler İçin





OYUN, SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ

I. Kademe (1, 2, 3 ve 4. Sınıf)

Orta-Ağır Zihinsel Engeli ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrenciler İçin

YAZARLAR

Doç. Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu

Doç. Dr. Mehmet Yanardağ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Top

Öğr. Görevlisi Ali Kaymak

Özkan Durmuşoğlu

Ramazan Çifci



EDİTÖR

Doç. Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu

Doç. Dr. Mehmet Yanardağ

DİL UZMANI

Necla Őanal

GÖRSEL TASARIM VE RESİMLEME

Özlem Isiyel

ETKİNLİK KARTLARINI TANIYALIM

Orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için hazırlanan “**Fiziksel Etkinlik ve Spor Kartları (Otizmi ve Zihinsel Engeli Olan)**” **FESK (OZ)** iki ana öğrenme alanı olan hareket yetkinliği (hareket becerileri ve hareket kavramları) ile aktif ve sağlıklı hayat (aktif ve sağlıklı hayat uygulamaları ve kültürel birikimimiz ve değerlerimiz) gelişimini desteklemek üzere oyun ve etkinlik temelli olarak hazırlanmıştır.

FESK (OZ) yer değiştirme (yürüme, koşma, sıçrama vb.), denge (eğilme, duruş, atlama-konma vb.), nesne kontrolü gerektiren hareketler (atma-tutma, ayakla vurma, yuvarlama vb.), birleştirilmiş hareket becerileri (basit kurallı oyunlar, su içi etkinlikler vb.), vücut-alan-efor ve ilişkiler farkındalığı, aktif ve sağlıklı hayat uygulamaları ve hayat becerileri (bireysel ve sosyal beceriler) başlıklarını taşımaktadır.

FESK (OZ) ön yüzünün üst bölümünde kart başlığı yer almaktadır. Kart başlığı; hareket yetkinliği ile aktif ve sağlıklı hayatla ilgili alt öğrenme alanlarının adlarını ve bu alt öğrenme alanlarında yer alan hedeflerin isimlerini içermektedir. Kart başlığına ayrıca numaralar da verilerek kullanım kolaylığı da sağlanmıştır. Kartın ön yüzünde kart başlığındaki hedefle ilgili hedef davranışları geliştiren/destekleyen oyun ve etkinlik görselleri yer almaktadır. Kartın ön yüzünün sağ yanında ise ilgili hedef davranışları geliştirmek üzere kullanılacak “**Araç-Gereç**” başlıklı bir bölüm bulunmaktadır. Bu bölümde öğretmenlerin etkinlikler için kullanabileceği nesnelere açıklanmıştır.

FESK (OZ) arka yüzünün üst kısmında “**Beceri Anahtarı**” başlıklı bir bölüm yer almaktadır. Beceri anahtarında hedef davranışlarla ve kartın ön yüzündeki görsellerle ilgili öğrenciden beklenen uygun performans özellikleri sıralanmıştır. **FESK (OZ)** arka yüzünün üst kısmında yer alan diğer bir bölüm ise “**Öğretmene Mesaj**” başlıklıdır. Bu bölümde öğrenciler fiziksel etkinlikleri yerine getirirken öğretmen tarafından yapılması beklenen uygulamalar ve dikkat etmeleri gereken konular tanımlanmıştır. **FESK (OZ)** arka yüzünün üst kısmında yer alan son bölüm ise “**Güvenlik**” başlığını taşımaktadır. Bu bölümde öğrencilerin fiziksel etkinlikler sırasında sağlıklarını koruyucu, kazaları önleyici ve dersin akıcılığını sağlayıcı tedbirler açıklanmıştır.

FESK (OZ) arka yüzünün alt kısmında öğrencilerin başlangıçta fiziksel etkinliklere katılımını teşvik edici uyarlamalar için “**Daha Kolay**” başlıklı bir bölüm yer almaktadır. Bu bölümde ilgili uyarlamalar görev (G), araç-gereç (A), mekan (M) ve insan (İ) bağlamında gruplandırılarak etkinlikler çeşitlendirilmiştir (**GAMİ**). Yine kartın arka yüzünün alt kısmında “**Daha Zor**” başlıklı diğer bir bölüm bulunmaktadır. Bu bölümde ise uyarlamalar yapılarak fiziki etkinliklere katılımı sağlanan öğrenciler için yine görev, araç-gereç, mekan ve insan bağlamında gruplandırma yapılmış ve etkinlikler zorlaştırılarak çeşitlendirilmiştir. **FESK (OZ)** arka yüzünün en alt kısmında görev, araç-gereç, mekan ve insan (**GAMİ**) uyarlamalarını temsil eden simgeler bulunmaktadır. Yine **FESK (OZ)** arka yüzünün en alt kısmında öğretmenin öğrencisiyle ilgili not alabileceği bir alan yer almaktadır.

KART DİZİNİ

Yer Değiştirme	Denge	Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler	Birleştirilmiş Hareket Becerileri	Vücut-Alan-Efor-İlişkiler Farkındalığı	Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları	Hayat Becerileri
2. Yürüme	8. Eğilme	1. Jimnastik Araçları ile İlgili Hareketler	24. Yer Değiştirme-Denge Hareketleri	36. Vücut, Alan, Efor ve İlişkiler Farkındalığı	37. Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları-I	33. Araç-Gereç Kullanımı
3. Koşma	9. Esnetme	17. Topa Alışma Çalışmaları	25. Yer Değiştirme-Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler		38. Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları-II	34. Bireysel Beceriler-I
4. Sıçrama	10. Duruş-Oturuş	18. Atma-Tutma	26. Denge- Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler			35. Bireysel Beceriler-II
5. Kayma	11. Dönme	19. Ayakla Vurma	27. Basit Kurallı Oyunlar			39. Sosyal Beceriler
6. Yuvarlanma	12. Atlama-Konma	20. Yuvarlama	28. Ritim ve Müzikle Etkinlikler			
7. Tırmanma	13. Başlama-Durma	21. Top Sürme	29. Basit Dans Figürleri			
	14. Statik-Dinamik Denge	22. Durdurma-Kontrol	30. Şarkılı/Müzikli Oyunlar			
	15. İtme	23. Raketle Vurma	31. Taklidi Hareketler			
	16. Çekme		32. Su İçi Etkinlikler			

ÖĞRENCİLERİ TANIYALIM

Orta-ağır zihinsel engeli veya otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerin motor gelişim ve hareket özellikleri, öğretim programına ait hedeflerin hazırlanmasında öğretmenlere yol göstericidir.

Down sendromlu öğrencilerin de yer aldığı zihinsel yetersizlik, zihinsel işlevlerde ve uyumsal davranışlarda gözlenen önemli düzeyde sınırlılıkların karakterize ettiği; bilişsel, sosyal ve pratik uyumsal becerilerde kendini gösteren bir yetersizlik türüdür ve bu yetersizlik 18 yaşından önce ortaya çıkmaktadır.

Zihinsel yetersizlik gösteren öğrencilerin motor gelişim ve hareket özellikleri aşağıda sıralanmaktadır:

- Düşük kas tonusu
- Aşırı esneklik (özellikle Down sendromlu öğrencilerde)
- Duruş problemleri
- Denge sorunları
- Kaba motor gelişimde gecikme
- İnce motor gelişimde yavaşlık
- Karmaşık hareketleri (bisiklete binme, takım sporları vb.) öğrenmek için daha fazla süreye ihtiyaç duyma
- Karmaşık hareketleri öğrenmek için daha fazla yardıma ihtiyaç duyma
- Duruş dengesini sağlamak için tipik olmayan hareket biçimleri sergileme
- Kas kuvvetinde yetersizlik
- Hareket sırasında geç tepki verme

Otizm spektrum bozukluğu bir şemsiye grup olarak oldukça farklı işlev düzeyine sahip bireyleri tek bir grup altında toplayan nörogelişimsel bir yetersizliktir. Otizm teşhis ölçütleri sosyal etkileşim-iletişim sorunları ve tekrarlı/yinelenen davranışlar başlıkları altında tanımlanan bir yetersizlik türü olsa da eşlik edebilen zihinsel yetersizlik ve diğer sorunlar (örneğin duyuusal uyaranlara anormal tepkiler) bu öğrencilerin motor performanslarını ve hareket becerilerini olumsuz etkilemektedir.

Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin motor gelişim ve hareket özellikleri aşağıda sıralanmaktadır:

- Denge ve duruş problemleri
- Karmaşık hareketleri sergilemede yetersizlik
- Hareketi sezinlemede yetersizlik
- Üst ve alt uzuv koordinasyonunda yetersizlik
- El-göz koordinasyonu gerektiren etkinliklerde güçlük
- El-ayak koordinasyonu gerektiren etkinliklerde güçlük
- El becerisi gerektiren günlük yaşam aktivitelerinde zorluk
- Dayanıklılık gerektiren etkinliklerde güçlük
- Tekrarlı hareketler sergileme (elleri ve gövdeyi sallama, parmak ucunda yürüme vb.)

DERSİ DESTEKLEYİCİ BİLGİLER-1

Orta-ağır zihinsel engeli veya otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğunu (kardiorespiratuar dayanıklılık, kasal kuvvet ve dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu) desteklerken öğrencinin motivasyonu, bireysel hedefleri, geçmiş fiziksel aktivite alışkanlığı ve olgunlaşma düzeyi dikkate alınmalıdır. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk prensiplerini yerine getirmek öğrencilerin öğretim programından maksimum yarar sağlamaları ve günlük önerilen fiziksel aktivite miktarını yerine getirmeleri için önemlidir. Bu prensipler,

- Fiziksel aktivitenin sıklığı
- Fiziksel aktivitenin şiddeti
- Fiziksel aktivitenin süresi
- Fiziksel aktivitenin türü

Fiziksel aktivitenin sıklığı: Öğrenciler sadece okulun olduğu günler değil haftanın her günü fiziksel olarak aktif olmalıdır. Vücudun büyük kaslarının kullanıldığı aktiviteleri (yürüme, koşma, bisiklet, yüzme vb.) yapmaları sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğu geliştirmeleri için gereklidir.

Fiziksel aktivitenin şiddeti: Birinci kademeye (1, 2, 3 ve 4. sınıf) devam eden öğrenciler için fiziki etkinlikler ve spor dersinde veya okul dışı zamanlarda yaptıkları fiziksel aktivitenin yoğunluğu önemlidir. Bu yaşlardaki öğrenciler için maksimal kalp atım hızı hesaplamak yerine fiziksel aktiviteleri hafif, orta ve yüksek şiddetli olarak kategorize etmek ve buna göre seçim yapmak daha uygundur. Hafif şiddetli fiziksel aktivite grubunda; esneklik egzersizleri, ders araç-gereçlerini toplamak, top atma ve tutma oyunları yer alırken, orta şiddetli fiziksel aktivite grubunda geç kalmışcasına yürüyüş, voleybol oynamak, yüksek şiddetli fiziksel

aktivite grubunda ise futbol/basketbol oynamak ve koşu gibi etkinlikler ve spor branşları yer almaktadır. 1. kademede yer alan öğrenciler için başlangıçta hafif şiddetli ve aşamalı olarak orta şiddetli aktiviteler seçilmelidir. Kasal kuvvet ve dayanıklılık egzersizleri için şiddeti belirlemede ise daha çok öğrencinin kendi vücut ağırlığını direnç olarak kullanmak kas-iskelet sağlığı için tercih edilmelidir. Örneğin öğrencinin başlangıçta 5 saniye süreyle şınav pozisyonunu koruması hedeflenirken, aşamalı olarak bu süre arttırılır (örneğin; 10 saniye süreyle şınav pozisyonunu koruması hedeflenir).

Fiziksel aktivitenin süresi: Öğrencilerin mevcut dayanıklılığı ve motivasyonu dikkate alınmalıdır. Başlangıçta kısa süreli aktivite ve 1-2 dakika dinlenme aralıkları tercih edilirken aşamalı olarak 10-15 dakikalık periyotları olan ve toplamda 60 dakika süren fiziksel aktivite planlanmalıdır. Orta-ağır grupta yer alan öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin düşük olabileceği düşünülürse başlangıçta kısa süreli (5 dakikalık periyotlar) ve düşük şiddetli aktivite planlaması yapmak hem aktiviteye katılımlarını kolaylaştıracak hem de erken yorgunluğa girmelerini engelleyerek olası problem davranışları sergilemelerini önleyecektir.

Fiziksel aktivitenin türü: Genel fiziksel aktivite veya sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk içerisinde yapılması beklenen fiziksel aktivite tipidir (örneğin koşu, dans, bisiklet, yüzme vb.). Öğrencilere fiziksel uygunluğu geliştirici fiziksel aktivite türleri alternatifli sunularak seçimler yapmaları sağlanmalıdır. Böylelikle keyif almaları sağlanarak eğlenmeleri ve bu sırada fiziksel uygunlukları geliştirilmelidir. Okul dışı zaman dilimleri için erişilebilir olan (örneğin merdiven çıkmak, alış-veriş çantasını taşımak, evin yanındaki parkta günlük yürüyüşünü tamamlama vb.) fiziksel aktivite türleri aileye önerilmelidir.

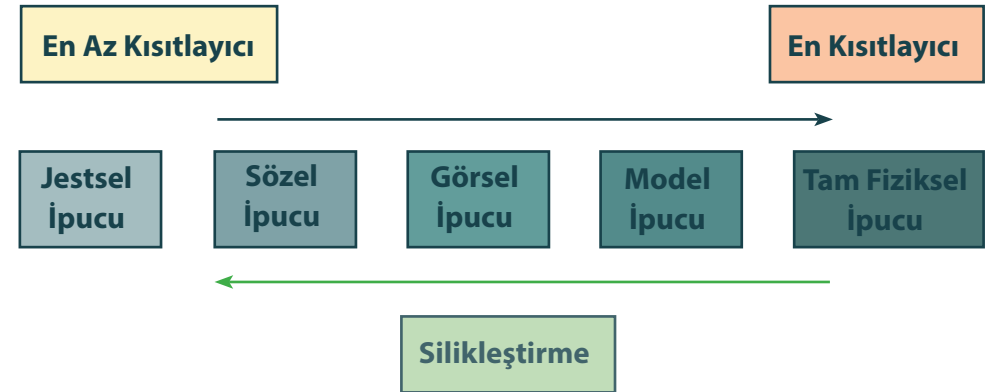
DERSİ DESTEKLEYİCİ BİLGİLER-2

Birinci kademeye (1, 2, 3 ve 4. sınıf) devam eden orta-ağır zihinsel engeli veya otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin bu yetersizliklerden etkilenmeyen akranlarına kıyasla motor ve temel hareket becerilerindeki performansları daha düşük olduğundan, motor ve hareket becerilerinin çeşitli etkinliklerle desteklenmesi sürecinde yapılandırmaya ve uyarlamaya olan gereksinim artmaktadır. Bu kademede öğrencilerin motor gelişim ve hareket becerilerinin desteklenmesi üzerine çalışan öğretmenlerin motor öğrenme konusunu dikkate almaları ve motor öğrenme ilkelerini uygulamaları oldukça önemlidir. Bazı öğrencilerde bir beceriye ilişkin motor öğrenme süreci günlerce sürerken bazı öğrencilerde bu aylarca sürebilir ve hatta bazı öğrenciler için bu yılları alabilir. Bu nedenle motor öğrenme ilkelerinin ders içerisine entegre edilmesi gerekmektedir. Motor öğrenme ilkeleri aşağıda özetlenerek sıralanmıştır:

- Yeni bir motor beceriyi öğrenmek aktif bir süreçtir.
- Motor beceriyi öğrenme sürecinde, motivasyon önemli bir unsurdur.
- Motor beceriyi öğrenme, aktif keşfetmeye yardımcı olur.
- Gösterme (model olma, görsel ipucu) öğrenciye yardımcı olabilir.
- Alternatifler (farklılaştırma), motor beceriyi öğrenmek için gereklidir.
- Motor beceri iyi öğrenilinceye kadar tekrarlanmalıdır.
- Öğrenilen motor beceri yeni bir motor beceri için hazırlık olabilir.
- Benzer motor becerilerin ayrı ayrı öğrenilmesi gerekir.
- Geri bildirim, motor beceriyi öğrenmeye yardımcı olur.

Hedef becerilerin öğretiminde, öğrenciyle göz teması kurup, dikkat çekici uyarın verilerek fiziksel etkinliğe veya oyuna başlanacağı sinyalinin verilmesi önemlidir. Örneğin; "Murat!, top oynamaya hazır mısınız?", böyle bir uyarın öğrencinin etkinliğe odaklanabilmesine yardımcı olacaktır. Hedef beceriye ilişkin beceri yönergesinin kısa ve öğrencinin düzeyine uygun (öğrencinin repertuvarında olan sözcük) şekilde ifadenin tüm derslerde değiştirilmeden kullanılması gerekir. Örneğin; "Murat!, topu tut". Öğrenciye beceri yönergesiyle birlikte sunulacak ipucunun öğrencinin gereksinim duyduğu düzeyde sunulması, bağımsızlaşması ve yanlış

yapma olasılığının azaltılması bakımından önemlidir. Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi ipucu düzeylerinde bir hiyerarşi olsa da, bazı öğrencilere aynı anda iki ipucunun birden sunulması gerekebilir. Ders sırasında yeni bir beceri öğretiminde en kısıtlayıcı ipucu olan fiziksel ipucunun sunulması öğrencinin hata yapma olasılığını engeller. Sunulacak ipucu düzeyi zamanla silikleştirilmeli (azaltılmalı), aksi takdirde sadece ipucu sunulduğunda öğrenci beceriyi doğru sergiler, bu da ipucuna bağımlı olduğunun bir göstergesidir. Kullanılabilecek ipucu düzeyleri ve silikleştirilmesine ilişkin sıralama aşağıdaki şekilde yer almaktadır.



Ders sırasında yapılacak etkinliklere ilişkin, öğrencinin belirli bir rutini takip etmesi, bir sonraki aşamada hangi etkinliğin yapılacağını tahmin edebilmesi ve olası zihinsel karışıklığı engelleme bakımından önemlidir. Rutinin takibi için görsel araç-gereçlerden yararlanılabilir. Hangi sırada hangi aktivitenin yapılacağına ilişkin bir etkinlik çizelgesi (örneğin; resimli büyük bir poster) sınıfa veya spor salonunda öğrencinin görebileceği merkezi bir yere yerleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Alexander, M.G.F. ve Schwager, S.M. (2012). Meeting the Physical Education Needs of Children with Autism Spectrum Disorder. Sewickley: NASPE.
- Anderson-Lee, T. ve Ball, C. (2014). Swimming with Autism. 2. Basım. San Diego: Aqua Pro Publishing.
- Bielenberg, K. (2008). All Active. 35 Inclusive Physical Activities. Champaign: Human Kinetics.
- Canales, L.K. ve Lytle, R. (2011). Physical Activities for Young People with Severe Disabilities. Champaign: Human Kinetics.
- Cervantes, C., Lieberman, L., Roth, K. ve Ryan, C. (2011). Adapted Physical Education Resource Manual. Reston: Society of Health and Physical Educators.
- GenMove. (2011). Adapted PE Games & Activities. Charleston: GenMove USA.
- Davis, K. (1990). Adapted Physical Education for Students with Autism. Springfield: Charles C. Thomas Publishers.
- Delenay, T. (2009). 101 Games and Activities for Children with Autism, Asperger's, and Sensory Processing Disorders. New York: McGraw-Hill.
- De Marzo, J.M. (2010). Healthy Breaks. Wellness Activities for the Classroom. Champaign: Human Kinetics
- Dienstmann, R. (2008). Games for Motor Learning. Champaign: Human Kinetics.
- Geslak, D.S. ve Shore, S. (2015). The Autism Fitness Handbook. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grenier, M. (2014). Physical Education for Students with Autism Spectrum Disorders. A Comprehensive Approach. Champaign: Human Kinetics.
- Johnstone, J.A. ve Ramon, M. (2011). Perceptual-Motor Activities for Children. Champaign: Human Kinetics.
- Klein, R.E., McHugh, E., Harrington, S.L., Davis, T. ve Lieberman, L.J. (2005). Adapted bicycles for teaching riding skills. Teaching Exceptional Children, 37, 6, 50-56.
- Lepore, M., Gayle, G.W. ve Stevens, S. (2007). Adapted Aquatics Programming. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, J. (1981). The Halliwick method. Physiotherapy, 67(10), 288-291.
- Sullivan, T., Slagle, C., Hapshie, T.J., Brevard, D. ve Brevard, V. (2012). Build It So They Can Play. Affordable Equipment for Adapted Physical Education. Champaign: Human Kinetics.
- Virgilio, S.J. (2012). Fitness Education for Children. A Team Approach. 2. Basım. Champaign: Human Kinetics.
- Winnick, J.P. ve Porretta, D.L. (2017). Adapted Physical Education and Sport. 6. Basım. Champaign: Human Kinetics.
- Yanardağ, M. ve Yılmaz, İ. (2017). Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor. Ankara: Pegem Akademi.



➤ Araç Gereç

Paraşüt, sopa, çember, müzik çalar.

1. Paraşütü yukarı kaldırıp indirme.
2. Paraşüt ile sağa-sola yürüme.
3. Paraşüt ile sağa-sola koşma.
4. Jimnastik sopası ile öne eğilme.
5. Jimnastik sopası ile sağa-sola eğilme.
6. Jimnastik sopası ile sağdan-soldan geriye dönme.
7. Jimnastik sopasını aşağıya indirip yukarı kaldırma.
8. Jimnastik çemberini önde taşıyarak yürüme.
9. Jimnastik çemberinin içine girip çıkma.
10. Jimnastik çemberin içine girerek, çemberi yukarı kaldırıp-indirme.
11. Dikey olarak tutulan jimnastik çemberinin içinden diğer tarafa geçme.

» Beceri Anahtarı

- Jimnastik sopası uç kısımlarına yakın üstten tutulmalı.
- Hareketlerde jimnastik sopası yere paralel tutulmalı.
- Jimnastik sopası ile öne eğilme hareketlerinde gözler jimnastik sopasına bakmalı.
- Jimnastik çemberi dıştan, iki yandan tutulmalı.
- Jimnastik çemberinden geçerken el değişikliği yapılmalı.
- Jimnastik sopasıyla öne eğildiğinde gövde yere paralel olmalı.
- Paraşüt çalışmalarında eş güdüm sağlanmalı.
- Paraşüt üstten ve alttan dengeli şekilde tutulmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Hareketler yavaş ve kontrollü bir şekilde yapılmalıdır.
- Hareketler denge kaybı olmadan yapılmalıdır.
- Down sendromlu öğrencilerde omurga ve eklemleri aşırı bükücü-gerici hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Kullanılacak araç gereçler öğrencilerin fiziksel özelliklerine uygun olmalıdır.
- Motivasyonu arttırmak için etkinliklere uygun müzik kullanılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Etkinlikler sırasında her an yardım etmek gerekebileceğinden dolayı öğrenciye yakın durulmalıdır.
- ✓ Özellikle jimnastik sopası ile ilgili çalışmalarda öğrencilerin arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- ✓ Jimnastik sopasının uçlarına koruyucu malzemeler (örnek tenis topu) geçirilebilir.
- ✓ Gerekli durumlarda jimnastik sopası ince bir kauçuk veya sünger ile kaplanabilir.



G: Her bir hareketi tek tek yapmak.

A: Büyük çember kullanmak.
Küçük paraşüt kullanmak.

M: Geniş ve az kişinin olduğu alanda yapmak.

İ: Yardımla yapmak.



G: İki ya da daha fazla hareketi birleştirerek yapmak.

A: Küçük çember kullanmak.
Büyük paraşüt kullanmak.

M: Sınırlandırılmış ve çok kişinin olduğu alanda yapmak.

İ: Hareketleri bağımsız olarak bireysel, eşle/grupla yapmak.



» Araç Gereç

Eğimli yüzey, kâğıt, tebeşir, bant, düdük, davul, tef, yürüme bandı, işaret tabağı, adımsayar, çeşitli büyüklükte top.

1. Öne ve geriye yürüme.
2. Farklı uyarımlarla yürüme.
3. Belirlenen çizgiler arasında yürüme.
4. Topu farklı şekillerde taşıyarak yürüme.
5. Grupla yürüme.
6. Eşle yürüme.
7. Yere çizilen çizgiler üzerinde yürüme.
8. Şekillerin üzerine basarak yürüme.
9. Yana yürüme.
10. Parmak ucunda, topukta yürüme.
11. Eğimli düzlemde yürüme.
12. Yürüme bandında yürüme.
13. İnsan ve hayvan taklitleri yaparak yürüme.

» Beceri Anahtarı

- Yürüyüşlerde vücut dik olmalı ve gözler karşıya bakmalı.
- Kollar yürüyüşe uygun şekilde vücudun yanında hareket ettirilmeli.
- Eşit ve rahat adımlarla sallanmadan yürünmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç çalışmalarında doğru yürüyüş biçimi oluşturulmaya önem verilmeli, zaman ve mesafe ile ilgili beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Parmak ucunda yürüme alışkanlığına sahip Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan öğrencilerin topuk vuruşu ve taban teması olan yürüyüşleri pekiştirilmelidir.
- Duruş ve yürüyüş bozukluğu olan öğrencilerde gerektiğinde ilgili uzmandan (örneğin fizyoterapist) destek alınmalıdır. Doğru yürüyüş biçiminin okul dışı ortamlarda da sürdürülmesi için aileye etkinlik önerilerinde bulunulmalıdır.
- Yapılan taklidi yürüyüşler, ilgili hayvanın adı kullanılmadan çalıştırılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Yürüme bandında, eğimli zeminlerde ve yerden yüksek alanlarda gerçekleştirilen yürüyüş etkinliklerinde öğretmen, gereken durumlarda yardım edebilecek şekilde öğrencinin yanında durmalıdır.
- ✓ Yürüme bandı etkinliklerinde aktivite süresine ve dinlenme aralıklarına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

- G:** Yavaş tempoda yürümek.
Adi adımla yürümek.
- A:** Araç gereç kullanmadan yürümek.
Jimnastik sırası üzerinde yürümek.
- M:** Düz zeminde yürümek.
Geniş alanda yürümek.
- İ:** Tek başına yürümek.



Daha Zor

- G:** Hızlı tempoda yürümek.
Ayağın farklı bölgelerini (parmak ucu, topuk, ayak iç veya dış bölgesi) kullanarak yürümek.
- A:** Elinde araç gereçle (top, çember, tepsi) yürümek.
Denge tahtasında yürümek.
- M:** Engibeli zeminde yürümek.
Dar alanda yürümek.
- İ:** Eşle/grupla eş güdümlü yürümek.

NOT:





➤ Araç Gereç

Huni, çeşitli büyüklükte top ve balon, düdük, renkli tebeşir.

1. Öne doğru hızlı ve yavaş koşma.
2. Elinde balon tutarak koşma.
3. Hunilerin arasında slalom koşu yapma.
4. Çizgi üzerinde koşma.
5. Diz çekerek koşma.
6. Topukları kalçaya çekerek koşma.
7. Kulvarda koşma.
8. Sağa-sola zikzak yaparak koşma.
9. Eşle koşma.
10. Koşmaya başlayıp durma.
11. Parmak ucunda koşma.
12. Öğretmenin gösterdiği yönlerde koşma.

» Beceri Anahtarı

- Gövde hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.
- Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında ileri-geri salınım yapmalı.
- Koşu sırasında nefes tutulmamalı, düzenli alınıp-verilmeli.
- Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Farklı koşu türlerine teşvik edilmelidir.
- Doğru koşma biçimi kazanıldıktan sonra eğlenceli koşu oyunlarına başlanmalıdır.
- Koşu süreleri, mesafeleri ve dinlenme aralıkları öğrencinin mevcut düzeyine ve hedefe göre bireyselleştirilmelidir.
- Savruk koşan ya da uzuvlarını koordineli hareket ettirmekte zorlanan öğrencilerde başlangıçta kolları sabitleyerek (belde, gövdede çapraz vb.) koşma çalışmaları yapılabilir.
- Down sendromlu öğrencilerin olası kalp problemleri ve egzersiz iş yüküne verdikleri düşük nabız cevabı nedeniyle koşu etkinlikleri hafif-orta şiddette planlanmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Tehlikeli zeminlerde (ıslak, kaygan, beton vb.) etkinlikler yaptırılmamalıdır.
- ✓ Koşu sırasında öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- ✓ Öğretim yılının başında okul idaresi öğrencinin oyun, spor ve fiziki etkinlikler derslerine katılımının elverişliliği ile ilgili detaylı sağlık raporu istemelidir.



G: Yavaş koşmak.

Öne doğru düz koşu yapmak.

A: Araç gereç kullanmadan çeşitli şekillerde koşmak.

M: Düz zemin ve sınırlı alanda koşmak.

İ: Bireysel koşmak.



G: Hızlı koşmak.

Farklı şekillerde koşmak.

A: Farklı büyüklük ve ağırlıktaki nesnelere koşmak.

M: Geniş alanda koşmak.

Farklı engellerin olduğu parkurda koşmak.

İ: Eşle/grupla eş güdümlü koşmak.



➤ Araç Gereç

İp, çember, trambolin, antrenman merdiveni, işaret tabağı, sünger top, tebeşir.

1. Çizginin önüne-arkasına sıçrama.
2. İpin sağına-soluna sıçrama.
3. Trambolinde sıçrama.
4. Çizginin sağına-soluna sıçrama.
5. İşaret tabaklarının üzerinden tek ayakla sıçrama.
6. İp atlama.
7. Zikzak çizgilere basmadan sıçrama.
8. Antrenman merdiveninde farklı şekillerde sıçrama.
9. Hareketli ipin üzerinden öne sıçrama.
10. Çemberin içinde çift ayakla/tek ayakla sıçrama.
11. Çevrilen ipten atlama.
12. Hareketli ipin üzerinden sağa-sola sıçrama.
13. Çemberden çembere çift-tek ayakla sıçrama.

» Beceri Anahtarı

- Harekete başlamadan önce dizler bükülmeli ve kollar arkaya çekilmeli.
- Sıçrama anında kollar ileri ve yukarı doğru uzanmalı.
- Sıçrama esnasında ayaklar bir süre yerden kesilmeli.
- Ayak/ayaklar üzerine dizler bükülü iniş yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Önce çift ayak sonra tek ayak sıçrama çalışmaları yapılmalıdır.
- Sıçrama etkinlikleri oyunlaştırılabilir.
- Trambolinde sıçramalar tekrarlı bir etkinlik olduğundan özellikle otizm spektrum bozukluğundan etkilenen öğrenciler için tekrarlı/yinelenen davranışa dönüşmemesi için öğretmen dikkatli olmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Denge kaybı ihtimaline karşı etkinliklerde öğrenciye yakın durulmalıdır.
- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- ✓ Hareketli engeller yerine sabit engeller kullanılmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Çift ayakla sıçramak.
Olduğu yerde sıçramak.
Tek sıçrama yapmak.
- A:** Engellerin sayısını azaltmak.
- M:** Mesafeyi kısaltmak.
- İ:** Hareketleri bireysel yapmak.



Daha Zor

- G:** Tek ayakla sıçramak.
Mesafe kat ederek sıçramak.
Ard arda sıçrama yapmak.
- A:** Engellerin sayısını arttırmak.
- M:** Mesafeyi uzatmak.
- İ:** Hareketleri eşle eş güdümlü yapmak.



➤ Araç Gereç

Balon, ponpon, müzik çalar, sünger top, tebeşir, düdüğü, tef, renkli bant, huni.

1. Ponpon sallayarak sağa-sola kayma.
2. Sağa-sola kayma.
3. Eşinin elinden tutarak öne kayma.
4. Eşi ile yüz yüze bakarak sağa-sola kayma.
5. Yere çizilen çizgilerin (zıkkak, üçgen, kare vb.) üzerinde kayma.
6. Farklı uyanlarla verilen komutlarla sağa-sola kayma.
7. Hunilerin arasında sağa-sola kayma.
8. Elinde topu/balonu tutarak kayma.
9. Eşi ile sırt sırta, sağa sola kayma.

» Beceri Anahtarı

- Hareketi yaparken vücut dik durmalı.
- Kaymada ayaklar yerden çok kalkmamalı.
- Kayma ileri, geri, yana yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Kayma hareketi tek yöne değil, farklı yönlerde yapılmalıdır.
- Eşli kayma hareketlerinde görsel uyarıcı ve işaretlere yer verilmelidir.
- Etkinlikler müzik eşliğinde kurdele, ponpon vb. ile yaptırılabilir.
- Kayma hareketi sayma, düdük ve ritim eşliğinde yaptırılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Zeminin düz olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.



- G:** Yavaş tempoda yapmak.
- A:** Müziksiz ve araç gereç kullanmadan yapmak.
- M:** Kısa mesafede yapmak.
- İ:** Bireysel yapmak.



- G:** Hızlı tempoda yapmak.
- A:** Müzik eşliğinde ponpon, kurdele, çember vb. kullanarak yapmak.
- M:** Mesafeyi ve yönleri arttırmak.
- İ:** Eşle/grupla eş güdümlü yapmak.



➤ Araç Gereç

Top, minder, üçgen minder, jimnastik paraşütü, sepet.

1. Beşik salınımı yapma.
2. Sırt üstü yatışta sağa sola yuvarlanma.
3. Sırt üstü yatışta elinde nesne ile sağa-sola yuvarlanma.
4. Sırt üstü yatışta eşi ile uyumlu sağa-sola yuvarlanma.
5. Eşi ile sırt üstü yatan öğrenciyi yuvarlama.
6. Paraşüt üzerinde 360° yuvarlanma.
7. Grup hâlinde yuvarlanarak topu taşıma.
8. Eğimli minderde yuvarlanma.

» Beceri Anahtarı

- Kütük yuvarlanmasında kollar baş üzerinde omuz genişliğinde açık, ayaklar bitişik tutulmalı.
- Yuvarlanmalarda bacaklar ve kollar gergin olmalı.
- Yuvarlanmalar her iki yöne yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Yuvarlanma hareketinin hızlı yapılmamasına dikkat edilmelidir.
- Ardışık yuvarlanma sayısı sınırlı tutulmalıdır.
- Eşle yuvarlanma çalışmalarında eş güdüm sağlanmasına dikkat edilmelidir.
- Down sendromlu öğrencilerde öne ve geriye takla çalışmalarından kaçınılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Eğimli minderde yuvarlanmada minder yüksekliğine dikkat edilmelidir.
- ✓ Grup çalışmalarında minderler ve öğrenciler arasında yeterli mesafe olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Yuvarlanma etkinlikleri uygun sertlikte minderlerde yapılmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Bir kez yuvarlanma yapmak.
Farklı yönlere serbest yuvarlanmak.
- A:** Nesne kullanmadan yuvarlanmak.
- M:** Geniş alanda yuvarlanmak.
- İ:** Yardımla yuvarlanmak.



Daha Zor

- G:** Ardışık yuvarlanmalar yapmak.
Saat yönünde/saat yönünün tersine ardışık yuvarlanmalar yapmak.
- A:** Elde veya ayakta nesne tutarak yuvarlanmak.
- M:** Sınırlandırılmış alanda yuvarlanmak.
- İ:** Bağımsız yuvarlanmak
Eşle eş güdümlü yuvarlanmak.



➤ Araç Gereç

İp, kask, tırmanma ağı, kedi merdiveni, tırmanma duvarı, tırmanma platformu, minder, araba lastiği, halat.

1. Tırmanma platformunda elleri ile yürüme.
2. Tırmanma platformuna çıkma-inme.
3. Yarım daire şeklindeki tırmanma platformuna tırmanma.
4. Araba lastiklerinden yapılan tırmanma platformuna tırmanma.
5. Ters V şeklindeki tırmanma platformuna tırmanma.
6. Halata tırmanma.
7. Sabit tırmanma platformuna tırmanma.
8. Hareketli ip platforma tırmanma.
9. Kedi merdivenine tırmanma.

» Beceri Anahtarı

- Tutuşlarda kollar omuz genişliğinde açık olmalı.
- İp veya bar, avuç içi ve parmaklarla kavranmalı.
- Gövde tırmanma yüzeyine yakın olmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Tırmanma çalışmaları, öğrencilerin kendi vücut ağırlıklarıyla yaptıkları kuvvet geliştirici bir çalışma biçimi olduğundan ve bu çalışmalar, özellikle OSB'li öğrencilerin vücutlarının hem sağ hem de sol yarısını ayna anda kullanma becerilerini ve koordinasyon becerilerini geliştirdiğinden ihmal edilmemelidir.
- Tırmanma çalışmalarında model olma ve fiziksel yardım kullanılmalıdır.
- Tırmanma yüksekliği öğrenci seviyesine uygun olmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler ile bireysel çalışılmalıdır.
- ✓ Çalışma esnasında öğrencinin yakınında durulmalı ve gerektiğinde yardımda bulunulmalıdır.
- ✓ Tırmanma ortamının çevresi minderler ile korunaklı hale getirilmelidir.
- ✓ Tırmanma duvarı çalışmalarında kask ve emniyet ipi kullanılmalıdır.



Daha Kolay

G: Eğimi az olan platformlara tırmanmak.

A: Yüksekliği az olan merdivende tırmanmak.

Basamaklar arası dar olan merdivende tırmanmak.

M: Sabit alanlara tırmanmak.

İ: Yardımla tırmanmak.



Daha Zor

G: Eğimi fazla olan platformlara tırmanmak.

A: Yüksekliği fazla olan merdivende tırmanmak.

Basamaklar arası geniş olan merdivende tırmanmak.

M: Hareketli alanlara (antrenman merdiveni, halat vb.) tırmanmak.

İ: Yardımsız tırmanmak.



» Araç Gereç

İp, çember, jimnastik paraşütü, top, silindir tünel, sıra, minder, kova.

1. Sirtını duvara dayayarak eğilme.
2. Eşi ile sırt sırta vererek eğilme.
3. Eğilerek yerdeki topları toplama.
4. Silindir tünelden eğilerek geçme.
5. Çemberin içinden eğilerek geçme.
6. İpin altından eğilerek geçme.
7. Engelin altından eğilerek geçme.
8. Arkadaşlarının bacak arasından eğilerek geçme.
9. Paraşütü eğilerek kaldırıp indirme.

» Beceri Anahtarı

- Vücut yapacağı hareketler için uygun konumu almalı.
- Eğilme, sabit ve yavaş bir hızda gerçekleştirilmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Diz eklemini içeren hareketlerde diz açısı 90°nin altına inmemelidir.
- Eşle ve grupta yapılan eğilme etkinliklerinde doğru vücut pozisyonu korunmalıdır.
- Eğilme etkinlikleri eş ve grupta yapılırken eş güdüm sağlanmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Eğilme hareketleri ısınma periyodundan sonra yapılmalıdır.
- ✓ Denge kaybı yaşayan öğrencilerde başlangıçta eğilme etkinlikleri fiziksel yardımla yapılmalıdır.
- ✓ Eğilme sırasında eklemlere aşırı yük bindirilmemelidir.



Daha Kolay

- G:** Tek eğilme hareketi yapmak.
- A:** Engelin (ip, sandalye vb.) yüksekliğini arttırmak.
Geniş çember kullanmak.
Küçük jimnastik paraşütü kullanmak.
- M:** Geniş alanda yapmak.
- İ:** Yardımla yapmak.



Daha Zor

- G:** Birden fazla eğilme hareketini ardışık yapmak.
- A:** Engelin (ip, sandalye vb.) yüksekliğini azaltmak.
Dar çember kullanmak.
Büyük jimnastik paraşütü kullanmak.
- M:** Dar alanda yapmak.
- İ:** Yardımsız yapmak.
Eş/grupta eş güdümlü yapmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Minder.

1. Eller yukarıda, gövdeyi sağa-sola esnetme.
2. Kolları geriden esnetme.
3. Başı tutarak boynu sağa-sola esnetme.
4. Bacığı yana hamle pozisyonunda esnetme.
5. Bacığı öne-geriye hamle pozisyonunda esnetme.
6. Duvarı iterek bacağı esnetme.
7. Ayak parmak ucundan tutarak bacağı esnetme.
8. Engel oturduğunda vücudu esnetme.
9. Uzun oturuşta, bir dizi çekerek kalçayı esnetme.
10. Sırt üstü yatış pozisyonunda, bacağı esnetme.
11. Duvardan destek alarak bacağı esnetme.
12. Yüz üstü yatarak bacağı esnetme.
13. Kelebek esnetmesi.
14. Kedi kamburu esnetmesi.

» Beceri Anahtarı

- Esnetme büyük kas gruplarından (omuz, kalça vb.), küçük kas gruplarına (ön kol, ayak bileği vb.) doğru yapılmalı.
- Kasların istirahat uzunluğundan daha fazla uzayabilmesi sağlanmalı.
- Her bir esnetme hareketi 20-30 sn. süre ile yapılmalı.
- Hareketler sırasında doğal nefes alıp verilmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Esnetme etkinlikleri statik germe şeklinde olmalıdır.
- Hareketler arasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- Boyun, bel ve diz eklemlerinde dairesel hareketler yapılmamalıdır.
- Esnetme hareketleri sırasında oluşabilecek yanma, batma hissine karşı öğrencilerin yüz ifadeleri, mırıldanma ve konuşmaları takip edilmelidir.
- Esnetme hareketleri başlangıç düzeyinde araç kullanmadan ilerleyen zamanlarda araçlar kullanılarak yapılabilir.
- Down sendromlu öğrencilerin aşırı esnek olmalarından dolayı özellikle boyun ve omurga çevresine yönelik zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Gövde ve uzuvları içine alan farklı esnetme hareketleri soğuma periyodunda veya en az 15 dakikalık ısınma etkinlikleri (yürüyüş, hafif tempoda koşu vb.) sonrasında uygulanmalıdır.
- ✓ Öğrenciler esnetme anında kasları aşırı zorlamamaları konusunda uyarılmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Hareketleri bir set yapmak
Az sayıda hareket içeren çalışmalar yapmak.
- A:** Araç gereksiz esnetme yapmak.
- M:** Sert zeminde yapmak.
- İ:** Yardımla yapmak.



Daha Zor

- G:** Hareketleri iki ya da üç set yapmak.
Çok sayıda hareket içeren çalışmalar yapmak.
- A:** Araç gereçle (elastik bant, duvar vb.) esnetme yapmak.
- M:** Yumuşak zeminde yapmak.
- İ:** Bireysel yapmak
Eş ile yapmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Minder,
pilates topu.

1. Rahat duruşu
2. Hazır ol duruşu
3. Açık bacak duruşu
4. Tek ayak duruşu
5. Bank duruşu
6. Sırtüstü yatış pozisyonu
7. Yüzüstü yatış pozisyonu
8. Çömelme duruşu
9. Diz üstü duruşu
10. Diz üstü oturuş
11. Tek diz üstü duruş
12. Düz cephe duruşu
13. Yan cephe duruşu
14. Ters cephe duruşu
15. Dört ayak duruşu
16. Uzun oturuş
17. Açık bacak oturuş
18. Sporcu oturuşu
19. Çakı duruşu
20. Kartal duruşu
21. Planör duruşu
22. Köprü duruşu

» Beceri Anahtarı

- Duruşlarda ileriye bakılmalı.
- Denge kaybı olmadan duruşlar belirli bir süre gösterilmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Temel duruş-oturuş hareketleri öğrencilerin;
 - doğru duruş alışkanlıkları kazanmalarına,
 - omurga çevresi ve diğer kaslarını kuvvetlendirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle duruş-oturuş hareketleri yeterince yapılmalıdır.
- Köprü duruşu Down sendromlu öğrencilere yaptırılmamalıdır.
- Öğrencilerin doğru duruş alışkanlığı kazanabilmeleri için aileye okul dışı zamanlarda uygulanmak üzere oyun ve etkinlik listesi verilmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Duruşlar sırasında her an yardım sunma gerekebileceği için öğrenciye yakın durulmalıdır.
- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- ✓ Yer ile temas gerektiren hareketler minder üzerinde yaptırılmamalıdır.



Daha Kolay

G: Her bir duruşu-oturuşu tek tek göstermek.
Duruş süresini kısa tutmak.

A: Sert zeminde yapmak.
Belli bir yerden (duvar, sandalye, masa, pilates topu, kutu vb.) destek alarak duruşları yapmak.

M: Geniş alanda yapmak.

İ: Yardımlı yapmak.



Daha Zor

G: Duruş süresini arttırmak.

A: Minderde yapmak.
Duruşları destek almadan yapmak.

M: Sınırlandırılmış alanda (çember, karton vb.) yapmak.

İ: Yardımsız yapmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Ponpon, tebeşir, çember, sopa, balon, top, huni.

1. Eşi ile birlikte uyumlu dönme.
2. Nesne kontrolü sağlayarak dönme.
3. Top taşıyarak dönme.
4. Kalça üzerinde dönme.
5. Huninin etrafında dönme.
6. Cephe pozisyonunda ayakları hareket ettirerek dönme.
7. Ponpon sallayarak dönme.
8. Grupla birlikte sağdan sola, soldan sağa dönme.
9. Eşle kol kola sağdan sola, soldan sağa dönme.
10. Daire şeklinde oturan arkadaşlarının arkasından dönme.

» Beceri Anahtarı

- Vücut eksenini etrafında yapılan dönme hareketlerinde el-vücut uyumuna dikkat edilmeli.
- Dönme hareketleri yapılırken uygun vücut pozisyonu sağlanmalı.
- Dönme hareketleri denge kaybı olmadan yapılmalı.
- Dönme hareketleri farklı yönlerde (saat yönünde-saat yönünün tersine) yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Dönme hareketlerinde baş dönmesi ve mide bulantısı olasılığına karşı yeterli dinlenme süreleri verilerek öğrencilerin yüz ifadeleri izlenmelidir.
- OSB'li öğrenciler için dönme hareketleri tekrarlı/yinelenen davranışa dönüşmemesi için dikkatli olunmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Hareketlerde öğrenciler arasında uygun mesafe bırakılmalıdır.
- ✓ Travma riskine karşı (örneğin kalorifer peteğine çarpma vb.) alan güvenliği sağlanmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Hareketleri yavaş yapmak.
Tek bir dönme hareketi yapmak.
- A:** Küçük ebatla araç gereç (mendil, ponpon, kurdele vb.) kullanmak.
- M:** Hareketleri olduğu yerde yapmak.
Geniş alanda yapmak.
Görsel ipuçlarıyla yapmak.
- İ:** Yardımla yapmak.



Daha Zor

- G:** Hareketleri hızlı yapmak.
Ardışık dönme hareketleri yapmak.
- A:** Büyük ebatla ve farklı araç gereç kullanmak.
- M:** Dar alanda yapmak.
Görsel ipuçları olmadan yapmak.
- İ:** Yardımsız yapmak.
Eş/grupla eş güdümlü yapmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Atlama sehпасı, minder, trampolin, çember, renkli kâğıt, step tahtası, ip, renkli bant, huni.

1. Engel üzerinden öne atlama.
2. İpin üzerinden öne atlama.
3. Çemberden çembere atlama.
4. Trambolinde sıçrayarak yere atlama.
5. Engelin üzerinden yere atlama.
6. Koşup hız alarak engelin üzerinden atlama.
7. Jimnastik sırasının üzerinde yürüyerek yere atlama.
8. Yerdeki kâğıtların birinden diğerine atlama.
9. Deniz-kara oyunu.

» Beceri Anahtarı

- Atlamada dizler bükülmeli ve kollardan güç alınmalı.
- Konmada ayak/ayaklar üzerine düşülmeli ve dizler bükülmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Atlama-konma etkinliklerinde başlangıçta çift ayakla, ilerleyen aşamalarda tek ayakla (sağ ayak, sol ayak) yapılan çalışmalara geçilmelidir.
- Atlama yüksekliği öğrencilere göre ayarlanmalıdır.
- Atlama sonrası konma aşamasında dengenin korunmasına dikkat edilmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Atlama yapan kişiye yakın olunmalıdır.
- ✓ Belli bir yükseklikten yapılan atlama etkinliklerinde olası yaralanmayı önlemek için konma yüzeyinin (ince sert minder) uygun olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Engel yüksekliği diz seviyesini geçmeyecek şekilde olmalıdır.



Daha Kolay

G: Çift ayakla atlamak-konmak.

Bir kez atlamak-konmak.

A: Az sayıda engel kullanmak.

Atlama yüksekliğini az tutmak.

Sert zemine konmak.

M: Mesafeyi kısa tutmak.

İ: Yardımla atlamak-konmak.



Daha Zor

G: Tek ayakla atlamak-konmak.

Art arda birkaç kez atlamak-konmak.

A: Çok sayıda engel kullanmak.

Atlama yüksekliğini arttırmak.

Yumuşak zemine konmak.

M: Mesafeyi arttırmak.

İ: Yardımsız atlamak-konmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Müzik çalar, düdük, huni, sandalye, işaret bandı, çember, çeşitli top.

1. Verilen komutla koşup hunide durma.
2. Çemberden koşmaya başlayarak diğer çemberde durma.
3. Huniden koşmaya başlayıp diğer hunide durma.
4. Sandalye kapmaca oyunu.
5. Yukarıya atılan top, yere düşüncüye kadar koşup top, yere değince durma.
6. Yağ satarım, bal satarım oyunu.

» Beceri Anahtarı

- Komutlara en kısa sürede tepki verilmeli.
- Başlama ve durma mesafesi uzun olmamalı.
- Statik-dinamik denge geçişlerinde vücut pozisyonu korunmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Farklı ve dikkat çekici uyarılarla başlama-durma çalışması yapılmalıdır.
- Uyarı olarak eğlenceli ve motivasyonu artırıcı müzikler kullanılabilir.
- Özellikle durma etkinlikleri için başlangıçta durma yerini belirginleştirecek renkli işaretler, ayak resimleri vb. kullanılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Çarpışmaların önlenmesi için öğrenciler ve etkinlik alanları arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- ✓ Kaygan, ıslak, asfalt vb. zeminlerde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ Travma riskine karşı (örneğin kalorifer peteğine çarpma vb.) alan güvenliği sağlanmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Harekete ayakta ve sabit başlamak.
Birlikte sunulan farklı uyarılarla (ses, görsel vb.) başlamak ve durmak.
- A:** Araç gereç (huni, bitiş bandı vb.) kullanarak başlamak-durmak.
- M:** Uyarının az olduğu alanda başlamak-durmak.
Düz zeminde başlamak-durmak.
- İ:** Yardımla başlamak-durmak.



Daha Zor

- G:** Harekete yerden ve hareketli başlamak.
Tek bir uyarı ile başlamak-durmak.
- A:** Araç gereç (huni, bitiş bandı vb.) kullanmadan başlamak-durmak.
- M:** Uyarının fazla olduğu alanda başlamak-durmak.
Farklı zeminlerde (yokuş aşağı-yukarı, engebeli vb.) başlamak-durmak.
- İ:** Yardımsız başlamak-durmak.
Eşle/grupla eş güdümlü başlamak-durmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Minder, fasulye torbası, bosu, balon, ip, renkli daire, jimnastik sırası, çeşitli top, kova.

Statik Denge

1. Topları düşürmeden rahat duruşunda bekleme.
2. Tek ayak üzerinde duruş.
3. Tek el ve ayak üzerinde duruş.
4. Çakı duruşu.
5. Eş ile tek ayak üzerinde duruş.
6. Üç destek noktayı kullanarak duruş.
7. Ters bank duruşu.
8. Bacağı bilekten tutarak tek ayak üzerinde duruş.
9. Nesnelerin üzerinde tek ayak havada duruş.
10. Kollar açık, tek ayak üzerinde duruş.
11. Nesne kontrolü sağlayarak oturma.

Dinamik Denge

1. Minder üzerine sıçrama.
2. Sabit balonlara ayakla vurma.
3. Verilen komut ile koşma ve durma.
4. Jimnastik sırası üzerinde sürünme ve mindere atlama.
5. Ters bosu üzerinde dengede durma.
6. Çizgi gerisindeki topları toplama.
7. Jimnastik sırası üzerinde yürüme ve mindere atlama.

» Beceri Anahtarı

- Vücut ağırlık merkezi, destek noktaları (örneğin ayaklar, eller) arasında kalmalı.
- Statik duruş pozisyonunda denge belli bir süre korunmalı.
- Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı olmadan yer değiştirme yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç etkinliklerinde ihtiyacı olan öğrencilere fiziksel yardım desteği sağlanmalıdır.
- Başlangıç etkinliklerinde dinamik denge ile ilgili etkinliklere daha fazla yer verilmelidir.
- Statik denge etkinliklerinde vücudun her iki tarafı da (sağ, sol) çalıştırılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasındaki mesafe korunmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde denge etkinlikleri yapılmamalıdır.
- ✓ Etkinliklerde uygun tabanlı spor ayakkabılar tercih edilmelidir.



Daha Kolay

- G:** Dinamik denge hareketlerini yapmak.
Denge süresini kısa tutmak.
- A:** Araç gereç kullanmadan dengede durmak.
- M:** Destek alanını geniş tutmak.
Düz bir zemin üzerinde dengede durmak.
Sert zemin üzerinde dengede durmak.
- İ:** Yardımla yapmak.



Daha Zor

- G:** Statik denge hareketlerini yapmak.
Denge süresini uzun tutmak.
- A:** Alet üzerinde (jimnastik tahtası-denge aleti, vb.) dengede durmak.
Hareketli araç üzerinde (kaykay, bosu topları, tornet vb.) dengede durmak.
- M:** Destek alanını dar tutmak.
Eğilimli zemin üzerinde dengede durmak.
Yumuşak zemin üzerinde dengede durmak.
- İ:** Yardımsız yapmak.
Eşle/grupla eş güdümlü yapmak.

NOT:



» Araç Gereç

Top, balon, pilates topu, minder, sepet, tornet, egzersiz lastiği, karton.

1. Duvarda pilates topunu ellerle itme.
2. Duvarda sırtı ile pilates topunu itme.
3. Sırtüstü yatış pozisyonunda, duvarı ayaklarla itme.
4. Eşli sırtüstü yatış pozisyonunda, kartonu ayaklarla itme.
5. Sırt sırta pozisyonunda, eşi ile balonu itme.
6. Eller ile duvarı itme.
7. Tornete yüzüstü yatarak ellerle yeri itme.
8. Eller ile eşini itme.
9. Bacaklar açık uzun oturuşta eşini eller ile itme.
10. Eşini omuz ile itme.
11. Sepeti eller ile itme.
12. Çömelik pozisyonda eşine karşı topu itme.
13. Tornetin üzerine oturarak torneti ayakları ile itme.
14. Tornetin üzerine oturarak torneti elleri ile itme.

» Beceri Anahtarı

- El ile yapılan itme hareketlerinde eller arasındaki mesafe omuz genişliğinde olmalı.
- Ayak ile yapılan itme hareketlerinde ayaklar arasındaki mesafe omuz genişliğinde olmalı.
- İtme yapılırken nesnede ve insanda doğru temas noktası belirlenmeli.
- El ile yapılan itmelerde dirsek eklemi olabildiğince düz olmalı.
- Statik itme hareketinde kuvvet uygulandıktan sonra vücutta herhangi bir hareket olmamalı.
- İtme hareketi en az 5 saniye uygulanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- İtme etkinlikleri ısınma etkinlikleri sonrasında yapılmalıdır.
- Eşle yapılan itme etkinliklerinde öğrencilerin fiziksel özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir.
- Eşle yapılan itme etkinliklerinde dengenin korunmasına dikkat edilmelidir.
- Statik itme etkinliklerinde öğretmen öğrencilerle birlikte sesli sayarak (5 saniye) doğal nefes alıp-verme sağlanmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Kontrolsüz itme hareketleri engellenmelidir.
- ✓ Etkinlikler esnasında öğrenciler arasında yeterli mesafe olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde itme etkinlikleri yapılmamalıdır.
- ✓ Eşle yapılan itme etkinliklerinde öğretmen öğrencilerin yanında olmalıdır.



- G:** Anlık itme çalışması yapmak.
Tek bir vücut bölümü ile itme yapmak.
- A:** Hafif araç gereçleri itmek.
- M:** İtme mesafesini azaltmak.
- İ:** Yardımla itme çalışması yapmak.
Nesneyi eşle ya da grupla aynı yönde itmek.



- G:** Önerilen süre ile itme çalışması yapmak.
Farklı vücut bölümleri ile itme yapmak.
- A:** Ağır araç gereçleri itmek.
- M:** İtme mesafesini arttırmak.
- İ:** Yardımsız itme çalışması yapmak.
Nesneyi eşle ya da grupla farklı yönde itmek.



» Araç Gereç

Top, tornet, tekerlekli sandalye, kutu, jimnastik barı, kova, çember, ip, egzersiz lastiği, engel, halat.

1. Eş ile tek el çekişme.
2. Eş ile iki el çekişme.
3. Sırtüstü yatma pozisyonunda, barı çekme.
4. Egzersiz lastiği ile eşinin belinden çekme.
5. Halat çekme.
6. Yüzüstü yatma pozisyonunda ellerle kendini çekme.
7. İple kovayı çekme.
8. Tekerlekli sandalyede oturan arkadaşını çekme.
9. İple bağlı çemberi çekme.
10. Fış Fış oyunu
11. Kutuyu çekme.
12. Tormette oturarak ellerle torneti çekme.

» Beceri Anahtarı

- El ile yapılan çekme hareketlerinde eller arasındaki mesafe omuz genişliğinde olmalı.
- Ayak ile yapılan çekme hareketlerinde ayaklar arasındaki mesafe omuz genişliğinde olmalı.
- Çekme yapılırken nesnede ve insanda doğru temas noktası belirlenmeli.
- Statik çekme hareketinde kol gergin olmalı.
- Çekme hareketi en az 5 saniye uygulanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Çekme etkinlikleri ısınma etkinlikleri sonrasında yapılmalıdır.
- Eşle yapılan çekme etkinliklerinde öğrencilerin fiziksel özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir.
- Statik çekme etkinliklerinde öğretmen öğrencilerle birlikte sesli sayarak (5 saniye) nefes alıp-vermesi sağlanmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Eşle el ele tutarak çekme hareketi yapılırken ellerin ani bırakılması engellenmelidir.
- ✓ Eşle yapılan çekme etkinliklerinde öğretmen öğrencilerin yanında olmalıdır.
- ✓ Etkinlikler esnasında öğrenciler arasında yeterli mesafe olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde çekme etkinlikleri yapılmamalıdır.



Daha Kolay

G: Anlık çekme çalışması yapmak.

A: Hafif araç gereçleri çekmek.
Tekerlekli araç gereçleri çekmek.

M: Kısa mesafede çekme çalışması yapmak.

İ: Yardımla çekme çalışması yapmak.
Nesneyi eşle ya da grupta aynı yönde çekmek.



Daha Zor

G: Önerilen süre ile çekme çalışması yapmak.

A: Ağır araç gereçleri çekmek.
Tekerleksiz araç gereçleri çekmek.

M: Uzun mesafede çekme çalışması yapmak.

İ: Yardımsız çekme çalışması yapmak.
Nesneyi eşle ya da grupta farklı yönde çekmek.

NOT:





➤ Araç Gereç

Balon, deniz topu, sünger top, farklı tür ve ebatlardaki diğer top türleri, sepet.

1. Eşi ile sırt sırta pozisyonda topu itme.
2. Topu elden ele atıp tutma.
3. Eşi ile karşılıklı, alın hizasında top taşıma.
4. Hareketli sepete top atma.
5. Bacak arasında, topu 8 çizerek çevirme.
6. Uzun oturma pozisyonunda, topu bacaklar arasında çevirme.
7. Uzun oturma pozisyonunda, topu vücut etrafında çevirme.
8. Derin kol sırada, topu dönerek arkadaşına verme.
9. Topu ellerle sağa-sola uzatma.
10. Topu başın etrafında sağdan sola, soldan sağa çevirme.
11. Topu bel hizasında sağdan sola, soldan sağa çevirme.
12. Top ile önde daire çizme.
13. Top ile bacaklar etrafında daire çizme.

» Beceri Anahtarı

- Etkinlik sırasında her an top izlenmeli.
- Çalışmalar uygun vücut pozisyonunda yapılmalı.
- Top çevirme çalışmalarında hareket ritminin korunması sağlanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencilerin farklı toplarla çalışmaları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin el-göz ve göz-ayak koordinasyonlarının gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- Etkinlikler öğretmen kontrolünde yapılandırılmış şekilde yürütülmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.



- G:** Çift el kullanmak.
Etkinlikleri yavaş tempoda yapmak
- A:** Yumuşak ve hafif top kullanmak.
Büyük top kullanmak.
- M:** Olduğu yerde yapmak.
Geniş alanda yapmak.
- İ:** Hareketleri bireysel yapmak.



- G:** Tek el kullanmak.
Etkinlikleri hızlı tempoda yapmak.
- A:** Ağır top kullanmak.
Küçük top kullanmak.
- M:** Hareket halindeyken yapmak.
Dar alanda yapmak.
- İ:** Hareketleri eşle/grupla yapmak.



» Araç Gereç

Çeşitli büyüklükte top, hedef, çember, ip, labut, jimnastik sırası, sepet, fasulye torbası, su şişesi, cırt cırtlı top, dart tahtası, eşarp, minder, kova, frizbi.

1. Duvara topu atma, tutma.
2. Topu yerden duvara atıp duvardan gelen topu tutma.
3. Sepete topu atma.
4. Topu yere atıp zıplayan topu tutma.
5. Engel üzerinden sepete top atma.
6. Farklı büyüklükteki hedeflere top atma.
7. Hedefe çember atma.
8. Yukarıdan atılan mendili/balonu tutma.
9. Fasulye torbasını farklı nesnelere atma.
10. Balonu eşine atıp tutma.
11. Hedefe top atma.
12. Hareketli frizbiyi tutma.
13. Hareketli sepete top atma.
14. Hedef tahtasına top atma.

» Beceri Anahtarı

- Atma ve tutma sırasında top takibi yapılmalı.
- Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.
- Hedefe bakılarak top atılmalı.
- Top, eller öne ve yukarı uzatılarak vücuda temas ettirmeden tutulmalı.
- Atma ve tutma çalışmalarında ağırlık aktarımı (örneğin vücut ağırlığının bir ayakta diğer ayağa aktarılması) yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencilerin el-göz koordinasyonlarının gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- Başlangıç etkinliklerinde atma-tutma ile ilgili performans dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Başlangıç etkinliklerinde topun takibi ve tutuş öncesi vücudun hazırlanması için fiziksel ve sözel yardımlar kullanılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Olduğu yerde top atmak/tutmak.
Çift elle top atmak/tutmak.
- A:** Daha büyük top atmak/tutmak.
Büyük hedefe top atmak.
- M:** Atma/tutma mesafesini kısa tutmak.
- İ:** Bireysel olarak top atmak/tutmak.
Hareketsiz bekleyen eşe top atmak.



Daha Zor

- G:** Hareketliyken top atmak/tutmak.
Tek elle top atmak/tutmak.
- A:** Daha küçük top atmak/tutmak.
Küçük hedefe top atmak.
- M:** Atma/tutma mesafesini arttırmak.
- İ:** Eş/grup ile top atmak/tutmak.
Hareket halinde olan eşe top atmak.

NOT:





➤ Araç Gereç

Çeşitli büyüklükteki, sertlikteki ve ağırlıktaki top, hedef, huni, pilates topu, balon, mini futbol kalesi, labut, engel.

1. Topu ayakla duvara vurma.
2. Topu duvara doğru ayakla vurma ve duvardan gelen topu ayakla durdurma.
3. Topa ayakla vurarak hunileri vurma.
4. Eşi ile topu paslaşma.
5. Yukarıdan atılan balona ayakla vurma.
6. Hunilerin arasından topu eşine, ayakla vurarak gönderme.
7. Üç öğrenci arasında topu paslaşma.
8. Topa ayakla vurarak duran nesnelere doğru gönderme.
9. Engeller arasında, topa ayakla vurma.
10. Farklı toplarla eşi ile paslaşma.
11. Kaleye şut çekme.

» Beceri Anahtarı

- Destek ayağı, topun yanına konmalı.
- Vuruş yapacak bacak kalçadan geriye alınıp sonra öne, topa doğru hareket etmeli.
- Ayağın farklı bölgeleriyle vuruş yapılmalı.
- Topa vurduktan sonra takibi yapılmalı.
- Vuruş öncesi hedefe bakılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencilerin farklı toplarla farklı büyüklükteki hedeflere vuruş etkinlikleri yapmaları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin topa vurma becerilerinin yanı sıra topa bakma, hedefe bakma ve topu takip etme becerileri de pekiştirilmelidir.
- Hedefe bakma ve topu takip etme becerilerini geliştirmek için belirginleştirilmiş toplar (ışıklı, sesli vb.) ve hedefler kullanılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Uygun etkinlik alanı belirlenmelidir.
- ✓ Etkinlik alanının sınırları şerit, huni vb. araçlarla belirginleştirilmelidir.



Daha Kolay

- G:** Tek bir vuruş yapmak.
Rastgele vuruş yapmak.
Sabit topa vurmak.
- A:** Büyük hedefe vuruş yapmak.
Büyük ve/veya hafif topa vurmak.
- M:** Yakın hedefe vuruş yapmak.
Geniş alanda vuruş yapmak.
- İ:** Bireysel vuruş yapmak.



Daha Zor

- G:** Art arda vuruşlar yapmak.
Hedefe vuruş yapmak.
Hareket halinde olan topa vurmak.
- A:** Küçük hedefe vuruş yapmak.
Küçük topa vurmak.
- M:** Uzak hedefe vuruş yapmak
Sınırlanmış alanda vuruş yapmak.
- İ:** Eşle/grupla paslaşmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Çeşitli büyüklükteki ve ağırlıktaki top, çember, silindir, üçgen minder, pilates topu, su şişesi, köpük havuz makarnası, kumaş örtü, slalom çubuk, kutu, uzun tahta.

1. Çember yuvarlama.
2. Silindir şeklindeki nesnelere yuvarlama.
3. Pilates topunu yuvarlama.
4. Eğimli zeminde top yuvarlama.
5. Arkadaşının bacak arasından topu yuvarlama.
6. Köpük havuz makarnalarında topu yuvarlama.
7. Örtü üzerinde top yuvarlama.
8. Hedeflere top yuvarlama.
9. Pilates topuna küçük top yuvarlama.
10. Eğimli zeminde, eşine top yuvarlama.
11. Slalom çubukları arasında top yuvarlama.
12. Bacaklar açık uzun oturma pozisyonunda, eşine top yuvarlama.
13. Yere çizilen çizgiler üzerinde top yuvarlama.
14. Topu hızlı ve yavaş yuvarlama.
15. Çembere top yuvarlama.

» Beceri Anahtarı

- Tek elle yuvarlamada, yuvarlama yapacak elin ters yönündeki ayak önde olmalı.
- Dizler bükülerek gövde aşağı öne doğru alınmalı.
- Yuvarlama anında kol gergin olmalı.
- Yuvarlama sonrası kol salınım hareketine devam etmeli.
- Nesne izlenmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç etkinliklerinde:
 - Çeşitli materyallerle farklı yuvarlama türleri (çift el, vb.) yapılabilir.
 - Yuvarlama ile ilgili etkinlikler oyunlaştırılarak uygulanabilir.
 - Etkinlikler yavaş tempoda yapılmalıdır.
- Hedefe bakma ve topu takip etme becerilerini geliştirmek için belirginleştirilmiş toplar (ışıklı, sesli vb.) ve hedefler kullanılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Çift el kullanmak.
Hedef olmadan yuvarlamak.
- A:** Yumuşak ve hafif araç gereç kullanmak.
- M:** Eğimli yüzeyden yuvarlamak.
Kısa mesafeye yuvarlamak.
- İ:** Bireysel olarak yuvarlamak.



Daha Zor

- G:** Tek el kullanmak.
Hedefe yuvarlamak.
- A:** Büyük, ağır toplar kullanmak.
Çember, halka vb. yuvarlamak.
- M:** Düz bir çizgide yuvarlamak.
Daha uzun mesafeye yuvarlamak.
- İ:** Eşine ve/veya grup içerisindeki arkadaşına yuvarlamak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Çeşitli top, huni, işaret tabağı, tebeşir, slalom çubuğu.

1. Bacaklar açık uzun oturuş pozisyonunda, bacaklar arasında elle top sürme.
2. Ayakla top sürme.
3. Çizgi üzerinde, ayakla top sürme.
4. Çizgi üzerinde, elle top sürme.
5. Slalom çubukları arasında, elle/ayakla top sürme.
6. İşaret tabakları arasından/üstünden elle/ayakla top sürme.
7. Kare şeklinde çizilen çizgiler üzerinde, ayakla top sürme.
8. Üçgen şeklinde çizilen çizgiler üzerinde, elle top sürme.
9. İşaret tabakları arasından raketle top sürme.
10. Kare şeklinde çizilen çizgiler üzerinde, el değiştirerek top sürme.

» Beceri Anahtarı

- Elle top sürmede vücudun ağırlık merkezi hafif önde olacak şekilde temel duruş pozisyonu alınmalı.
- Top bel hizasında vücudun yan-ön bölgesinde sürülmeli.
- Top el bileği esnek tutularak avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürülmeli.
- Ayakla top sürmede top takibi yapılmalı.
- Top sürmede her iki ayak kullanılmalı.
- Topa yumuşak dokunuşlarla ilerlenmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç etkinliklerinde topa bakılarak yapılan çalışmalar tercih edilirken, ilerleyen aşamalarda mümkünse kademeli olarak bu davranış azaltılmalıdır.
- Yaş ve gelişim düzeyine uygun top kullanımına dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin el-göz ve göz-ayak koordinasyonlarının gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- Öğrencilerin alan kontrolü sağlayabileceği çevresel düzenlemeler (renkli bantlarla, hunilerle alanı belirleme vb.) yapılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Zeminin top sürmeye elverişli olmasına dikkat edilmelidir.



Daha Kolay

- G:** Yürüme temposunda top sürmek.
Baskın el/ayak ile top sürmek.
- A:** Büyük top kullanmak.
- M:** Kısa mesafede top sürmek.
Serbest alanda top sürmek.
- İ:** Bireysel top sürme çalışmaları yapmak.



Daha Zor

- G:** Koşu temposunda top sürmek.
Baskın olmayan el/ayak ile top sürmek.
- A:** Küçük top kullanmak.
- M:** Uzun mesafede top sürmek.
Engeller arasından top sürmek.
- İ:** Eşiyile/öğretmeniyle paslaşarak top sürmek.
Sabit duran öğretmene/eşine karşı top sürmek.

NOT:





➤ Araç Gereç

Çeşitli büyüklük ve ağırlıktaki top ve raket, uzun saplı araç, balon, yelek, sepet, cırt cırtlı raket, huni, eldiven.

1. Atılan topu ayakla durdurma.
2. Raketle topu durdurma/kontrol etme.
3. Raket üzerinde topu sektirme.
4. Atılan topu yelek ile durdurma/kontrol etme.
5. Eşinin ayakla gönderdiği topu, ayakla durdurma/kontrol etme.
6. Atılan topu cırt cırtlı raket ile durdurma.
7. Atılan topu eldiven ile durdurma/kontrol etme.
8. Eşi ile yürürken örtü üzerindeki balonu kontrol etme.
9. Atılan topu, uzun saplı araçla durdurma/kontrol etme.
10. Yuvarlanan topu, huni ile durdurma.
11. Atılan topu, sepetle durdurma.
12. Yuvarlanan topu, ayak tabanı ile durdurma/kontrol etme.

» Beceri Anahtarı

- Top sürekli takip edilmeli.
- Topun geliş yönüne göre uygun pozisyon alınmalı.
- El/ayak veya nesneyle top durdurulmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç etkinliklerinde el ve ayağı kullanarak durdurma ve kontrol çalışmalarına öncelik verilmelidir.
- İlerleyen etkinliklerde raket vb. nesnelere durdurma ve kontrol çalışmaları yapılmalıdır.
- Etkinliklerde fiziksel yardım için birden fazla öğretmen desteğine ihtiyaç duyulabilir.
- Raket ile durdurma ve kontrol etkinliklerinde başlangıçta büyük ve hafif raketler tercih edilmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Uzun saplı araçlarla yapılan etkinliklerde öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin hareketleri sezinlemede yaşadığı güçlükler nedeniyle top çarpmalarına karşı uyarın sunulmalıdır.



Daha Kolay

G: Yavaş gelen topu kontrol etmek ve durdurmak.
Olduğu yerde topu durdurmak.

A: Büyük ve hafif top kullanmak.

M: Kısa mesafeden gelen topu durdurmak/kontrol etmek.

İ: Eşten gelen topu durdurmak/kontrol etmek.



Daha Zor

G: Hızlı gelen topu kontrol etmek ve durdurmak.
Mesafe katederek topu durdurmak.

A: Küçük ve ağır top kullanmak.

M: Daha uzun mesafeden gelen topu durdurmak/kontrol etmek.

İ: Grup içerisindeki kişilerden gelen topu durdurmak/kontrol etmek.



» Araç Gereç

Çeşitli büyüklükteki ve ağırlıktaki top ve raket, farklı büyüklükteki kutu ve sepet, huni, kova, ip, tebeşir, balon, masa tenisi masası.

1. Raket üzerinde top çevirme.
2. Raket üzerinde top sektirme.
3. Atılan topa raketle vurma.
4. Raketle, topu duvara forhand ve backhand vuruşu ile vurma.
5. Raket üzerinde balon ve top taşıma.
6. Raket üzerinde, slalom çubukları arasında top taşıma.
7. Sabit duran balonlara raketle vurma.
8. İple bağlı, farklı büyüklükteki toplara/ balonlara raketle vurma.
9. Topa raketle vurarak kutuya gönderme.
10. İple bağlı, farklı büyüklükteki balonlara raketle vurma.
11. Huni/kova üzerinde sabit duran toplara raketle vurma.

» Beceri Anahtarı

- Raket tokalaşır gibi kavranmalı.
- Vücut ağırlığı her iki ayağa dengeli bir şekilde verilmeli.
- Top sürekli takip edilmeli.
- Topa raketin ortası ile vurulmalı.
- Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarılmalı.
- Vuruştan sonra raket başlangıç noktasına getirilmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıç etkinliklerinde raket üzerinde farklı materyaller (fasulye torbası, vb.) taşınabilir.
- Raket ve top seçimi öğrencilerin yaş ve gelişim düzeylerine uygun olmalıdır.
- Etkinliklerde performansa dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- ✓ Raketlerin kavranarak tutulduğundan ve kontrollü hareketler sergilendiğinden emin olunmalıdır.



Daha Kolay

G: Asılı ipteki toplara vurmak.

El önü (forehand) vuruş yapmak.

A: Hafif ve raket başı büyük olan raketler kullanmak.

Büyük yumuşak toplar kullanmak.

M: Sınırlandırılmış alanda vuruş yapmak.

İ: Yardımla vuruş yapmak.



Daha Zor

G: Atılan topa vurmak.

El arkası (backhand) vuruş yapmak.

A: Raket başı küçük olan raketler kullanmak.

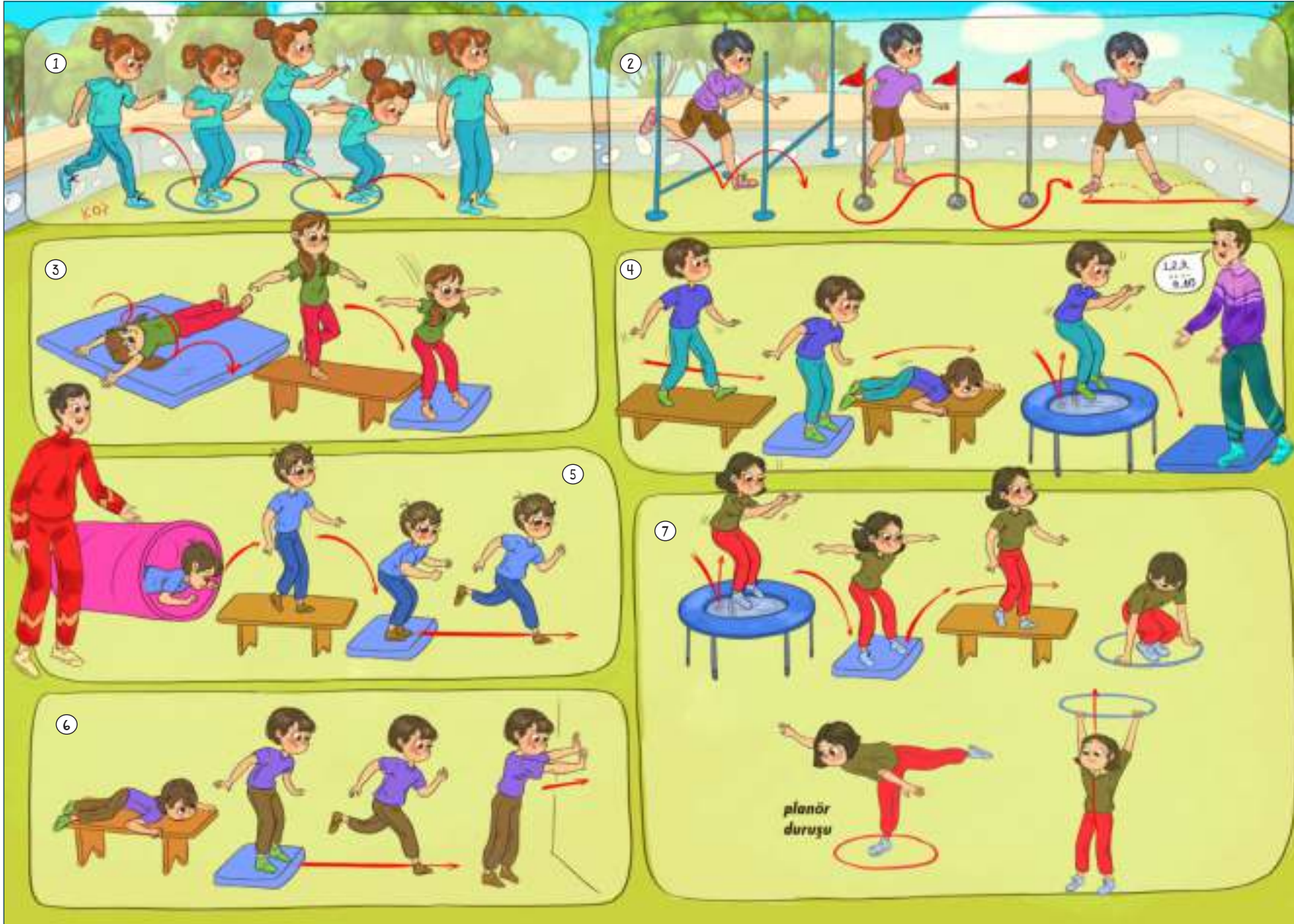
Küçük toplar ve hedefler kullanmak.

M: Geniş alanda vuruş yapmak.

İ: Yardımsız vuruş yapmak.

Arkadaşının/öğretmenin attığı topa vuruş yapmak.

NOT:



➤ Araç Gereç

Çember minder, jimnastik sırası, denge tahtası, tünel, trampolin, slalom çubuk, engel.

1. Çemberden çembere çift bacakla atlama.
2. Engellerin üzerinden atlama, slalom çubuklarının arasında koşma ve yana kayma.
3. Minder üzerinde yuvarlanma, jimnastik sırası üzerinde yürüme ve mindere atlama.
4. Jimnastik sırası üzerinde yürüme, mindere atlama, jimnastik sırası üzerinde sürünme, trampolinde sıçrama ve mindere atlama.
5. Silindir tünellerden geçme, jimnastik sırasında yürüme, mindere atlama ve koşma.
6. Jimnastik sırasında sürünme, mindere atlama, koşma ve duvarı itme.
7. Trambolinde sıçrama, mindere atlama, jimnastik sırasında yürüme, çemberin içine atlama, çemberi kaldırma ve çemberi yere tekrar koyup içinde bir duruş gösterme.

» Beceri Anahtarı

- Yer değiştirme ve denge kartlarındaki beceri anahtarı kriterleri yerine getirilmeli.
- Birleştirilmiş hareketler akıcı, dengeli ve koordineli yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Birleştirilmiş hareketler çalışılmadan önce her hareket grubuna ait beceriler tek tek çalıştırılmalı ve yeterli gelişim sağlandığında önce iki becerinin sonra daha fazla becerinin birleştirilmesi ile etkinlikler yapılmalıdır.
- Zaman kavramı olmayan öğrencilerle süreli/sayıli etkinliklere yer verildiğinde becerinin tamamlandığını gösteren uyarılar kullanılmalıdır.
- Hareketlerin farklı sırada birleştirilmesine ve araç gereçlerin çeşitlendirilmesine özen gösterilmelidir.
- Birleştirilmiş hareketler ile ilgili etkinliklerde performans dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Problem davranışların görülmesini önlemek için, parkur çalışması dışındaki öğrencilerin de uygun etkinliklerle aktif olması sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin tercih ettiği hareketler ödül olarak birleştirilmiş hareketlerin son etkinliği şeklinde planlanabilir.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak uyarılar kontrol altına alınmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ Etkinlikler sırasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- ✓ Parkur çalışmalarında öğrencilerin hareket hızları dikkate alınarak etkinlikler başlatılmalıdır.



- G:** Az sayıda hareketi birleştirmek.
Az tekrarla yapmak.
- A:** Araç gereç kullanmadan yapmak.
Az sayıda araç gereç kullanarak yapmak.
- M:** Sınırlandırılmış alanda yapmak.
- İ:** Yardımla yapmak.



- G:** Çok sayıda hareketi birleştirmek.
Tekrar sayısını arttırmak.
- A:** Araç gereç kullanarak yapmak.
Çok ve farklı araç gereç kullanarak yapmak.
- M:** Geniş alanda yapmak.
- İ:** Yardımsız yapmak.



» Araç Gereç

Çeşitli top ve raket, huni, kale, jimnastik sırası, çember, ip, pilates topu, balon, kutu, antrenman merdiveni, minder, hedef, file.

1. Huniler arasında, raketle top taşıma, ayakla top sürme ve topu kaleye ayakla vurma.
2. Örtü üzerinde top taşıma ve kutuya topu atma.
3. Pilates topunu yuvarlayarak çemberin içine koyma ve çemberin dışından koşarak dönme.
4. Raketle, sabit duran balonlara vurma, raketi bırakıp jimnastik sırasının üzerinde yürüme, raketi alıp üzerine bağlı olan topu yerde ve havada sektirme.
5. File üzerinden atılan balonu kutuyla durdurma/kontrol etme.
6. Topu elle sürme ve asılı çemberin içinden topu atma.
7. Antrenman merdivenlerinde sıçrama ve sabit hedefe top atma.
8. Jimnastik sırasında yürüme, minderde yuvarlanma ve huni üzerindeki topa vuruş yapma.

» Beceri Anahtarı

- Yer değiştirme ve nesne kartlarındaki beceri anahtarı kriterleri yerine getirilmeli.
- Birleştirilmiş hareketler akıcı, dengeli ve koordineli yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Birleştirilmiş hareketler çalışılmadan önce her hareket grubuna ait beceriler tek tek çalıştırılmalı ve yeterli gelişim sağlandığında önce iki becerinin sonra daha fazla becerinin birleştirilmesi ile etkinlikler yapılmalıdır.
- Zaman kavramı olmayan öğrencilerle süreli/sayıli etkinliklere yer verildiğinde becerinin tamamlandığını gösteren uyarılar kullanılmalıdır.
- Hareketlerin farklı sırada birleştirilmesine ve araç gereçlerin çeşitlendirilmesine özen gösterilmelidir.
- Birleştirilmiş hareketler ile ilgili etkinliklerde performans dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Problem davranışların görülmesini önlemek için, parkur çalışması dışındaki öğrencilerin de uygun etkinliklerle aktif olması sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin tercih ettiği hareketler ödül olarak birleştirilmiş hareketlerin son etkinliği şeklinde planlanabilir.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak uyarılar kontrol altına alınmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ Etkinlikler arasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- ✓ Parkur çalışmalarında öğrencilerin hareket hızları dikkate alınarak etkinlikler başlatılmalıdır.



G: Az sayıda hareketi birleştirmek.
Az tekrarla yapmak.

A: Az sayıda araç gereç kullanarak yapmak.
Büyük ve hafif araç gereç kullanmak.

M: Geniş alanda yapmak.

İ: Yardımla yapmak.

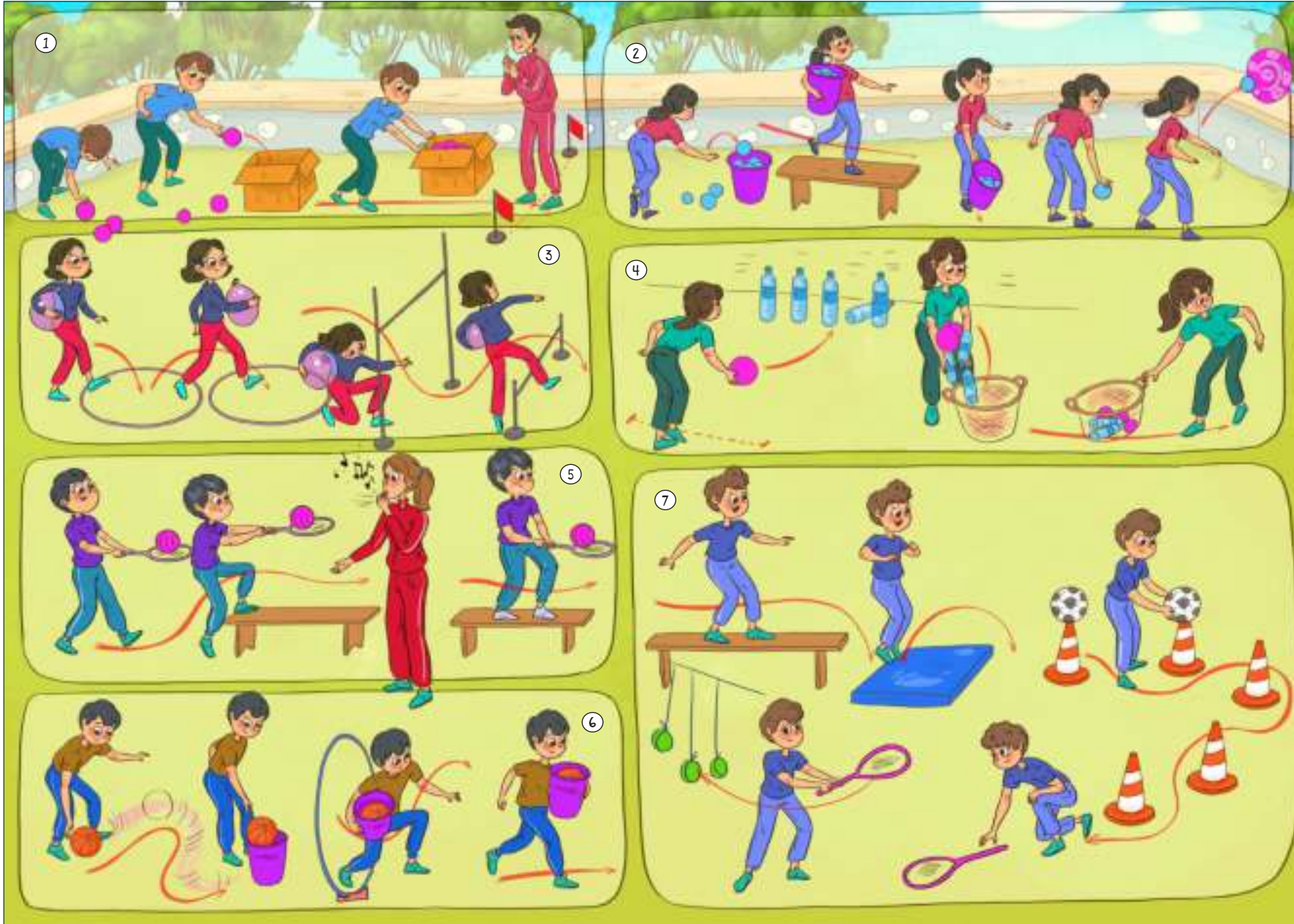


G: Çok sayıda hareketi birleştirmek.
Tekrar sayısını arttırmak.

A: Çok ve farklı araç gereç kullanarak yapmak.
Küçük araç gereç kullanmak.

M: Sınırlandırılmış alanda yapmak.

İ: Yardımsız yapmak.
Eşle/grupla yapmak.



➤ Araç Gereç

Kutu, çeşitli top, kova, sepet, jimnastik sırası, engel çubuğu, balon, pet şişe, çeşitli raket, denge tahtası, huni, ip, çember, minder, hedef.

1. Yerdeki topları toplayıp kutuya atma ve kutuyu belirlenen hedefe itme.
2. Yerdeki topları kovaya toplayıp, kovayı taşıyarak jimnastik sırasının üzerinde yürüme, kovayı yere koyup içindeki topları hedefe atma.
3. Balonu taşıyarak çemberler içinde yürüme, engellerin altından ve üstünden geçme.
4. Topu, duran nesnelere yuvarlama, nesnelere/topu sepete toplama ve sepeti belirlenen hedefe çekme.
5. Yerde ve jimnastik sırasının üzerinde yürürken raket üzerinde top taşıma, verilen uyarılarla, jimnastik sırasında yan yan yürüyerek raket üzerinde top taşıma.
6. Yere çizilen çizgiler üzerinde top yuvarlama, topu kovaya koyup kova ile çemberin içinden geçme ve kova ile yürüme.
7. Jimnastik sırasının üzerinde yürüme, mindere atlama, huni üzerindeki topları boş hunilerin üzerine yerleştirme, yerdeki raketi alarak ipte asılı toplara vuruş yapma.

» Beceri Anahtarı

- Denge ve nesne kontrolü gerektiren hareketler ile ilgili kartlardaki beceri anahtarı kriterleri yerine getirilmeli.
- Birleştirilmiş hareketler akıcı, dengeli ve koordineli yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Birleştirilmiş hareketler çalışılmadan önce her hareket grubuna ait beceriler tek tek çalıştırılmalı ve yeterli gelişim sağlandığında önce iki becerinin sonra daha fazla becerinin birleştirilmesi ile etkinlikler yapılmalıdır.
- Zaman kavramı olmayan öğrencilerle süreli/sayıli etkinliklere yer verildiğinde becerinin tamamlandığını gösteren uyarılar kullanılmalıdır.
- Hareketlerin farklı sırada birleştirilmesine ve araç gereçlerin çeşitlendirilmesine özen gösterilmelidir.
- Birleştirilmiş hareketler ile ilgili etkinliklerde performans dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Problem davranışlar görülmesini önlemek için, parkur çalışması dışındaki öğrencilerin de uygun etkinliklerle aktif olması sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin tercih ettiği hareketler ödül olarak birleştirilmiş hareketlerin son etkinliği şeklinde planlanabilir.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak uyarılar kontrol altına alınmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ Etkinlikler sırasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- ✓ Parkur çalışmalarında öğrencilerin hareket hızları dikkate alınarak etkinlikler başlatılmalıdır.



Daha Kolay

G: Az sayıda hareketi birleştirmek.
Az tekrarla yapmak.

A: Az sayıda araç gereç kullanarak yapmak.
Büyük ve hafif araç gereç kullanmak.

M: Geniş alanda yapmak.

İ: Yardımla yapmak.



Daha Zor

G: Çok sayıda hareketi birleştirmek.
Tekrar sayısını arttırmak.

A: Çok ve farklı araç gereç kullanarak yapmak.
Küçük araç gereç kullanmak.

M: Sınırlandırılmış alanda yapmak.

İ: Yardımsız yapmak.



Görev



Araç Gereç



Mekan



İnsan

NOT:



» Araç Gereç

Çeşitli top, mendil, jimnastik paraşütü.

1. Tünel topu oyunu
2. Tanışma oyunu
3. Mendil kapmaca oyunu
4. Paraşütün altından geçme oyunu

» Beceri Anahtarı

- Oyun düzeni alınmalı.
- Oyunun kuralları gözlenmeli ve dinlenmeli.
- Oyunun hareketleri yapılmalı.
- Oyun kurallarına göre oynanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencinin yapabildiği becerilere uygun oyun seçimi yapılmalıdır.
- Oyunlarda performansa dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- Oyun seçiminde öğrencilerin tercihleri ve yaşları dikkate alınmalıdır.
- Tüm öğrencilerin oyunlara aktif katılımı sağlanmalıdır.
- Oyunlar dersin başlangıç evresinde dikkat çekme ve ısınma amaçlı, esas evrede hedefi gerçekleştirme ve ödül amaçlı, bitirme evresinde pekiştirme, soğuma ve ödül amaçlı kullanılabilir.
- Oyun öncelikle öğretmenle daha sonra öğretmen gözetiminde akranlarıyla birlikte oynanmalıdır.
- Oynatılan oyunların okul dışında da tekrarlanması için ailelerle iş birliği yapılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek engeller ve dikkatini dağıtacak nesnelere kaldırılmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde oyunlar oynatılmamalıdır.
- ✓ Oyunlar sırasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.



Daha Kolay

G: Az sayıda kural içeren oyun oynamak.
Düşük tempoda oyunlar oynamak.

A: Araç gereksiz ve/veya az sayıda araç gereçle oynamak.

M: Sınırlandırılmış alanda oynamak.

İ: Yardımla oynamak.

Az sayıda öğrenciyle oynamak.



Daha Zor

G: Daha fazla sayıda kural içeren oyun oynamak.
Yüksek tempoda oyunlar oynamak.

A: Çok sayıda araç gereçle oynamak.

M: Geniş alanda oynamak.

İ: Yardımsız oynamak.

Çok sayıda öğrenciyle oynamak.

NOT:





» Araç Gereç

Marakas, pon pon, leğen, köpük havuz makarnası, işaret tabağı, baget, müzik çalar.

1. Verilen ritmi dinleyip ritimle el çırpma.
2. Verilen ritme uygun vücut parçalarını hareket ettirme.
3. Verilen ritme uygun marakas sallama.
4. Vücut parçalarını kullanarak verilen ritmi (ayak, diz vb.) oluşturma.
5. Verilen ritimle vücut hareketleri (dizleri bükme, sağa-sola adım atma vb.) yapma.
6. Farklı nesnelere (leğen, işaret tabakları, köpük havuz makarnaları vb.) kullanarak verilen ritmi oluşturma.
7. Parmakları ile ritim tutma.
8. Verilen ritme uygun hareketlerle ponpon sallama.
9. Verilen ritme uygun (hızlı, yavaş) koşma.

» Beceri Anahtarı

- Ritim/müzik dinlenmeli.
- Ritim/müzik eşliğinde öğretmenin gösterdiği basit vücut hareketleri izlenmeli.
- Öğretmen ile birlikte vücut bölümlerini (ayak, el, diz vb.) içeren ritim çalışmaları yapılmalı.
- Farklı araç gereçlerle (ponpon, marakas, tef, işaret tabağı vb.) ritim çalışmaları yapılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Başlangıçta seçilen ritim/müzik yavaş tempoda olmalı, ilerleyen aşamalarda tempo arttırılmalıdır.
- Etkinliklerde öğrencilerin sevdiği ritim/müzikler tercih edilmelidir.
- Ses hassasiyeti olan öğrenciler için uygun ritim aletlerinin kullanılmasına, ortamdaki ses ve müzik şiddetinin düşük olmasına dikkat edilmelidir.
- Ritim çalışmalarında eş güdüm sağlayabilmek için çocuk şarkıları kullanılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- ✓ Sert araç gereçlerle yapılan ritim çalışmalarında alan düzenlemesi yapılmalıdır.



Daha Kolay

- G:** Müzik kullanmadan çalışmak.
Yavaş ritimle/müzikle çalışmak.
- A:** Farklı vücut bölümleri ile yapmak.
- M:** Kişisel alanda çalışmak.
- İ:** Yardımla bireysel çalışmak.

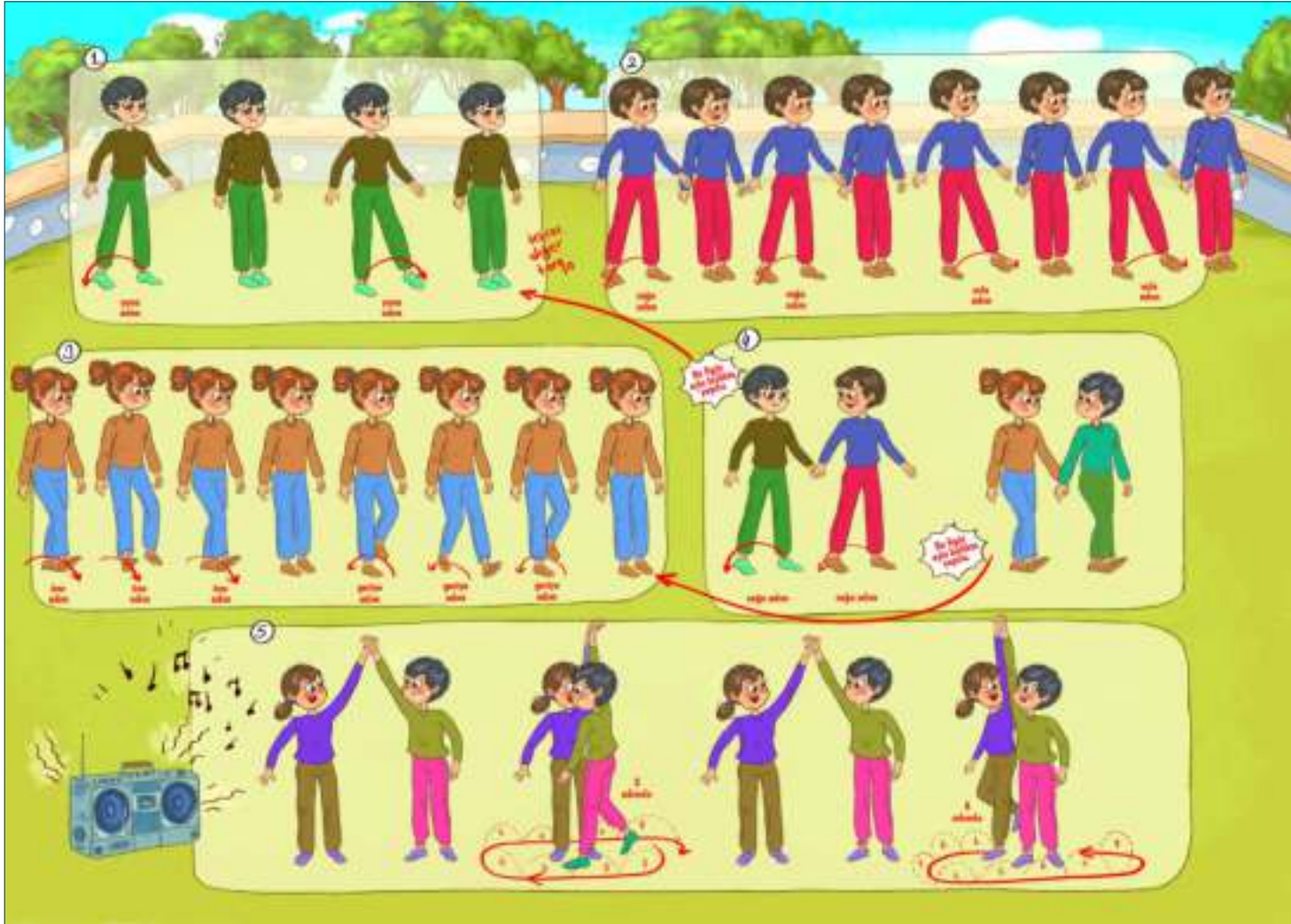


Daha Zor

- G:** Müzikle çalışmak.
Hızlı ritimle/müzikle çalışmak.
- A:** Araç gereç kullanarak yapmak.
- M:** Genel alanda çalışmak.
- İ:** Yardımsız bireysel çalışmak.
Eşle/grupla eş güdümlü çalışmak.

NOT:





» Araç Gereç

Müzik çalar, adım resimleri.

1. Figür: Sağ ayak ile sağ yana bir adım alınır (1. adım), sol ayak, sağ ayağın yanına getirilir (2. adım). Sol ayak ile sol yana bir adım alınır (3. adım) ve sağ ayak, sol ayağın yanına getirilir (4. adım) (2 tekrar).

2. Figür: Sağ ayakla öne doğru bir adım alınır (1. adım), sol ayakla öne doğru bir adım alınır (2. adım), sağ ayakla öne doğru bir adım alınır (3. adım) ve sol ayak sağ ayağın yanına getirilir (4. adım). Daha sonra sol ayak ile geriye bir adım alınır (5. adım), sağ ayak ile geriye bir adım alınır (6. adım), sol ayak ile geriye bir adım alınır (7. adım) ve sağ ayak sol ayağın yanına getirilir (8. adım).

3. Figür: Sağ ayak ile sağa bir adım alınır (1. adım), sol ayak sağ ayağın yanına getirilir (2. adım), sağ ayak ile sağa bir adım alınır (3. adım) ve sol ayak, sağ ayağın yanına getirilir (4. adım). Sol ayak ile sola bir adım alınır (5. adım), sağ ayak sol ayağın yanına getirilir (6. adım), sol ayak ile sola bir adım alınır (7. adım) ve sağ ayak, sol ayağın yanına getirilir (8. adım).

4. Figür: Eşler yan yana pozisyon alır ve eller tutulur. 1. figür eşle birlikte uygulanır.

5. Figür: Eşler yan yana pozisyon alır ve 2. figür yapılır.

6. Figür: Eşler karşılıklı pozisyon alır ve eller tutulur. 5. figür eşle birlikte yapılır.

7. Figür: Eşler yan yana durur. Eller yukarıda tutulur. Sağ taraftaki eş, sağ ayakla başlayarak sekiz sayıda soldaki eşin etrafından döner. Bu esnada soldaki eş, sağ ayakla başlayarak olduğu yerde sekiz adım atar. Daha sonra sol taraftaki eş, sağ ayakla başlayarak sekiz sayıda sağ taraftaki eşin etrafından döner. Bu esnada sağdaki eş, sağ ayakla başlayarak olduğu yerde sekiz adım atar.

» Beceri Anahtarı

- Adımlar verilen ritme uygun yapılmalı.
- Dans figürleri yapılırken vücut dik olmalı ve ileriye bakılmalı.
- Eşle/küçük grupla yapılan hareketler eş zamanda yapılmalı.
- Araç gereçle yapılan dans figürlerinde adım-araç gereç (ponpon, mendil, vb.) koordinasyonu sağlanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Basit dans çalışmaları taklit becerilerine sahip öğrencilerle yapılmalıdır.
- Dans adımları başlangıçta yavaş tempoda, ilerleyen aşamalarda normal tempoda, son olarak müzik eşliğinde yapılmalıdır.
- Etkinliklerde öğrencilerin sevdiği ritimler/müzikler tercih edilmelidir.
- Bireysel, eşle ve grupla yapılan dans etkinlikleri öğretmen eşliğinde yapılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrenciler arasında yeterli mesafe olmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.



Daha Kolay

G: Yavaş tempoda adımlama yapmak.

Az sayıda adımlama yapmak.

Müzik kullanmadan adımlama yapmak.

A: Araç gereç kullanmadan adımlama yapmak.

Adım hatırlatıcı araç gereçle (işaret tabağı, huni, adım resimleri vb.) yapmak.

M: Sınırlandırılmış alanda adımlama yapmak.

İ: Yardımla adımlama yapmak.



Daha Zor

G: Hızlı tempoda adımlama yapmak.

Adımlama sayısını arttırmak.

Müzik eşliğinde adımlama yapmak.

A: Araç gereç kullanarak adımlama yapmak.

Adım hatırlatıcı araç gereçler (işaret tabağı, huni, adım resimleri vb.) olmadan yapmak.

M: Geniş alanda adımlama yapmak.

İ: Yardımsız adımlama yapmak.

Eşle/grupla eş güdümlü adımlama yapmak.

NOT:





» Araç Gereç

Müzik çalar, sandalye.

1. Kutu Kutu Pense: Öğrenciler gruplara ayrılır ve el ele tutuşarak daire olurlar. Dönerek aşağıdaki tekerlemeyi söylerler: "Kutu kutu pense, elmamı yerse, arkadaşım -bir isim söylenir-, arkasını döñse."

Adı söylenen öğrenci, arkasını döner. Tekerleme söylenmeye devam edilir. Sırayla herkes arkasını döndükten sonra aynı tekerlemeye öñlerine dönerler.

2. Yağ Satarım Bal Satarım: Bir kişi ebe olur. Diğer öğrenciler daire olur ve yere çömelirler. Ebe olan, elinde mendil ile çömelen öğrencilerin arkalarından yürürken/koşarken şarkı söyleyerek dolaşır. Şarkı şöyledir: Yağ satarım, bal satarım, ustam ölmüş ben satarım.

Ustamın kürkü sarıdır. Satsam on beş liradır.

Zambak, zumbak, dön arkana iyi bak.

Çömelen öğrenciler alkış ile ritim tutar ve şarkıyı söyler (mümkünse). Ebe, şarkının bir yerinde elindeki mendili öğrencilerden birinin arkasına, yere bırakır. Eğer çömelen öğrenci, arkasına mendil bırakıldığını fark ederse hemen mendili kapıp ebe olan öğrenciyi aynı yönde kovalar ve yetişirse sırtına mendille dokunur. Elinde mendil olan öğrenci, ebeye dokunmadan ebe, yerine oturursa mendili tutan öğrenci, ebe olur. Sonra kendisi mendili bırakmak için oyuna devam eder.

3. Sandalye Kapmaca: Öğrenci sayısından bir eksik sandalye dağınık düzende oyun alanına konur. Müzikle beraber öğrenciler sandalyelerin arasında hareket/dans ederler. Müzik durduğunda öğrenciler birer sandalyeye otururlar. Ayakta kalan öğrenci, bir puan alır. Üç puana ulaşan öğrenci olduğunda oyun sonlandırılır.

4. Beş Küçük Şişe: Öğrenciler yan yana dizilir. Şarkıda belirtilen hareketleri (sallanma, zıplama, dönme vb.) yaparak şarkıyı söylerler. Beş küçük şişe sallanıyordu. İçlerinden biri (öğrenci adı), hop düştü yere. Dört küçük şişe zıplıyordu. İçlerinden biri (öğrenci adı), hop düştü yere ...

Kalmadı bitti şişe, kalmadı bitti şişe.

Şarkıda adı söylenen öğrenci yere oturur. Diğer öğrencilerle şarkı söylenerek oyuna devam edilir. Tüm öğrenciler yere oturana kadar oyun sürdürülür.

» Beceri Anahtarı

- Oyunun kuralları gözlenmeli ve dinlenmeli.
- Oyunun şarkısı/müziği dinlenmeli.
- Oyunun gerektirdiği hareketler yapılmalı.
- Oyun öncelikle öğretmenle daha sonra öğretmen gözetiminde akranlarıyla birlikte oynanmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencinin yapabildiği becerilere uygun oyun seçimi yapılmalıdır.
- Performansa dayalı ve elemeli oyun seçiminden kaçınılmalıdır.
- Oyun seçiminde öğrencilerin tercihleri dikkate alınmalıdır.
- Tüm öğrencilerin oyunlara aktif katılımı sağlanmalıdır.
- Ses hassasiyeti olan öğrenciler için ortamdaki ses ve müzik şiddetinin düşük olmasına dikkat edilmelidir.
- Oynatılan oyunların okul dışında da tekrarlanması için ailelerle iş birliği yapılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek engeller ve dikkatini dağıtacak nesnelere kaldırılmalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ Oyunlar arasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.



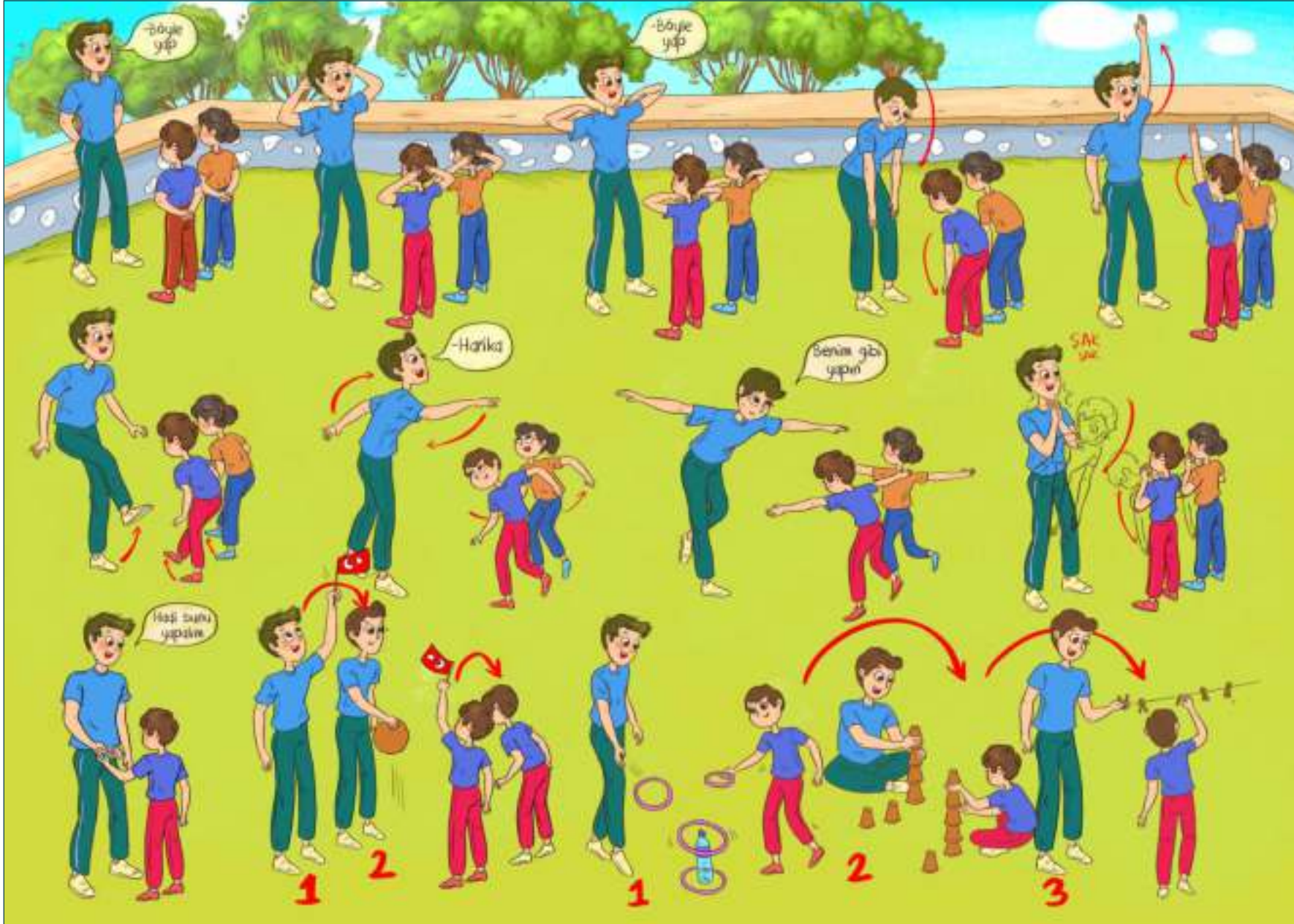
Daha Kolay

- G:** Az sayıda hareketler içeren oyunlar oynamak.
Temposu düşük oyunlar oynamak.
- A:** Araç gereksiz oynamak.
- M:** Sınırlandırılmış alanda oynamak.
- İ:** Yardımla oynamak.
Az sayıda kişi ile oynamak.



Daha Zor

- G:** Daha fazla hareket içeren oyun oynamak.
Temposu yüksek oyunlar oynamak.
- A:** Araç gereçle oynamak.
- M:** Geniş alanda oynamak.
- İ:** Yardımsız oynamak.
Kişi sayısını arttırarak oynamak.



» Araç Gereç

Bayrak, çeşitli top, kâğıt bardak, su şişesi, halka, etkinlik kartları, ip, mandal.

1. Öğretmenin gösterdiği ve söylediği hareketleri taklit ederek yapma.

» Beceri Anahtarı

- Öğretmen izlenmeli.
- Öğretimde gözlenen hareket beklenen sürede başlamalı.
- Hareket gösterilen biçimde sergilenmeli.

» Öğretmene Mesaj

- Taklit becerileri model alma ve gözleyerek öğrenmenin ön koşulu olduğundan diğer etkinliklerden önce bu çalışmalara daha sık yer verilmelidir.
- Başlangıçta tek basamaklı daha sonra çok basamaklı taklidi hareketler çalışılmalıdır.
- Oyun, spor ve fiziki etkiliklere ilişkin hareketler gösterilirken aynı zamanda sözel açıklamalar yapılabilir.

» Güvenlik

- ✓ Araç gereçle yapılan taklidi hareketlerde araç gereç ve alan kontrolü sağlanmalıdır.



- G:** Tek hareket yapmak.
- A:** Araç gereçsiz ve/veya tek bir araç gerecin kullanıldığı hareketleri yapmak.
- M:** Hareketleri olduğu yerde yapmak.
- İ:** Bireysel yönerge ile yapmak.
Öğretmen modeliyle taklidi hareketler yapmak.



- G:** Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak.
- A:** Birden fazla araç gerecin kullanıldığı hareketleri yapmak.
Etkinlik kartlarını model alarak yapmak.
- M:** Hareketleri yer değiştirerek yapmak.
- İ:** Gruba verilen yönerge ile yapmak.
Akranlarını gözleyerek taklidi hareketler yapmak.

NOT:



» Araç Gereç

Bone, mayo, terlik, havlu, yüzücü gözlüğü, yüzdürme tahtası, köpük havuz makarnası, kolluk, can yeleği, pinpon topu, sünger, balon çıkarıcı köpük oyuncak.

Bisiklet oyunu: Öğretmen, öğrencinin arkasından şekildeki gibi el tutuşu yapar, öğrenci bisiklet sürerken yapılan pedal çevirme hareketini ayaklarıyla yapar, öğrenci pedal çevirme hareketini yaptıçça öğretmen, öğrenciyi öne doğru elleri üzerinde taşır, öğrenci pedal çevirme hareketini sonlandırırsa öğretmen de öne doğru taşıma hareketini durdurur.

Kanguru oyunu: Şekildeki gibi öğretmen, ellerini öğrencinin elleri altına yerleştirir. Aynı anda karşılıklı olarak kanguru gibi oldukları yerde sıçrama hareketi yaparlar. Daha sonra öğrenci öne doğru sıçrayarak ilerler ve kanguru oyunu sürdürülür (Öğretmen geri geri hareket eder ve el ele tutuş pozisyonu korunur).

Tren oyunu: Şekildeki gibi öğrenciler arka arkaya dizilir ve her birey önündeki kişiyi omuzlarından tutar (Mümkünse bir öğretmen, bir öğrenci şeklinde arka arkaya dizilim yapılır). En öndeki kişi trenin yönünü ve hızını belirleyerek, suda yürüyerek ilerler ve arkadakiler (diğer vagonlar) en öndeki kişiyi takip eder. Vagonlar ilerlerken öğrenciler ve öğretmenler tren sesi çıkarır.

» Beceri Anahtarı

- Havuza giriş sırasında öğrenci ellerini öğretmenin ellerinin üstüne yerleştirerek destek almalı.
- Ağız ve burundan hava üfleyerek suda baloncuk yapılmalı.
- Grup etkinliklerinde başlangıçta kısa kol tutuşu (elleri dirsek teması ile kilitleme), ilerleyen aşamalarda uzun kol tutuşu (el ele tutuşma) kullanılmalı.
- Ayak vuruşları parmak uçları gergin olacak şekilde kalça ekleminde yapılmalı.
- Suda dik pozisyonda durabilmek için bacaklar yanlara açılıp biri öne diğeri geriye doğru hareket ettirilerek makas hareketi yapılmalı ve bu sırada kollar yanlarda açık olmalı.

» Öğretmene Mesaj

- İlk derslerde havuzda su yutma ve buna bağlı boğulma korkusu gelişebilir. Bunu önlemek için öğrenciyle havuz içinde birebir çalışılmalı ve öğrenciye yakın olunmalıdır.
- Yüzme becerilerini bağımsız sergileyene kadar öğrencilerin boyunu geçmeyen havuzda çalışmalar sürdürülmelidir.
- Öğrencilerle başlangıçta suda güvenlik becerilerini geliştirici suya ve havuz ortamına uyum çalışmaları yapılmalıdır.



G: Hareketi yavaş yapmak.
Ayak vuruşu yapmak.

A: Yardımcı araç gereç kullanarak çalışmak.

M: Çocuk havuzunda çalışmak.

İ: Hareketleri yardımla yapmak.

- Havuzda uygulanacak bireysel ve grup oyunları eğlenmeyi sağlama ve fiziksel uygunluğu geliştirme amaçları taşımakla birlikte suyun hidrodinamik özelliklerinin öğrenciler tarafından deneyimleme ve yüzmeye hazırlık becerilerini kazandırma amacını da taşımaktadır (örneğin suyun kaldırma kuvvetini hissetme, hareketin hızlı yapılmasıyla direnç etkisinin ortaya çıkması vb.).
- Su içi etkinlikler giriş evresi, birebir öğretim evresi, serbest zaman evresi ve bitiriş evresi bölümlerinden oluşmalıdır. Giriş ve bitiriş evrelerinde tüm öğrenciler ve öğretmenler el ele tutuşarak çember şeklini almalı, bir öğrenci bir öğretmen dizilimi ile çember oluşturulmalıdır. Çember zamanında amaç havuzda dersin başladığını veya bitirildiğini hatırlatan etkinliklerle bir rutin oluşturmaktır.
- Birebir öğretim evresinde istenen bireysel hedefler kazandırılmalıdır.
- Serbest zaman evresinde öğrencilerin yapmaktan keyif aldıkları etkinlikleri yapmaları sağlanmalıdır (örneğin top oyunları, çeşitli yarışmalar).
- Su içi etkinlikler sırasında öğrencilerin bone kullanımı ve gözüne su sıçramasına karşı aşırı hassasiyet gösteren öğrencilerde gözlük kullanılması sağlanmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Su içi etkinliklere katılım için sağlık raporu ve aile izin belgesi alınmalıdır.
- ✓ Açık yarası, dermatolojik sorunları, kontrol altında olmayan epilepsi, ateş gibi akut bir hastalık belirtisi olan ve tuvalet becerisine sahip olmayan öğrenciler su içi etkinlik çalışmalarına katılmamalıdır.
- ✓ Öğrencilerin havuza giriş çıkışında yakın mesafeden kontrolleri sağlanmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin havuz kenarında kontrolsüz yürümesine ve koşmasına izin verilmemelidir.
- ✓ Başlangıçta bazı öğrencilerde kullanılan kolluk vb. araç gereçler aşamalı olarak kaldırılmalıdır.



G: Hareketi hızlı yapmak.
Nefes/kol çekişi/ayak vuruşunu eş güdümlü yapmak.

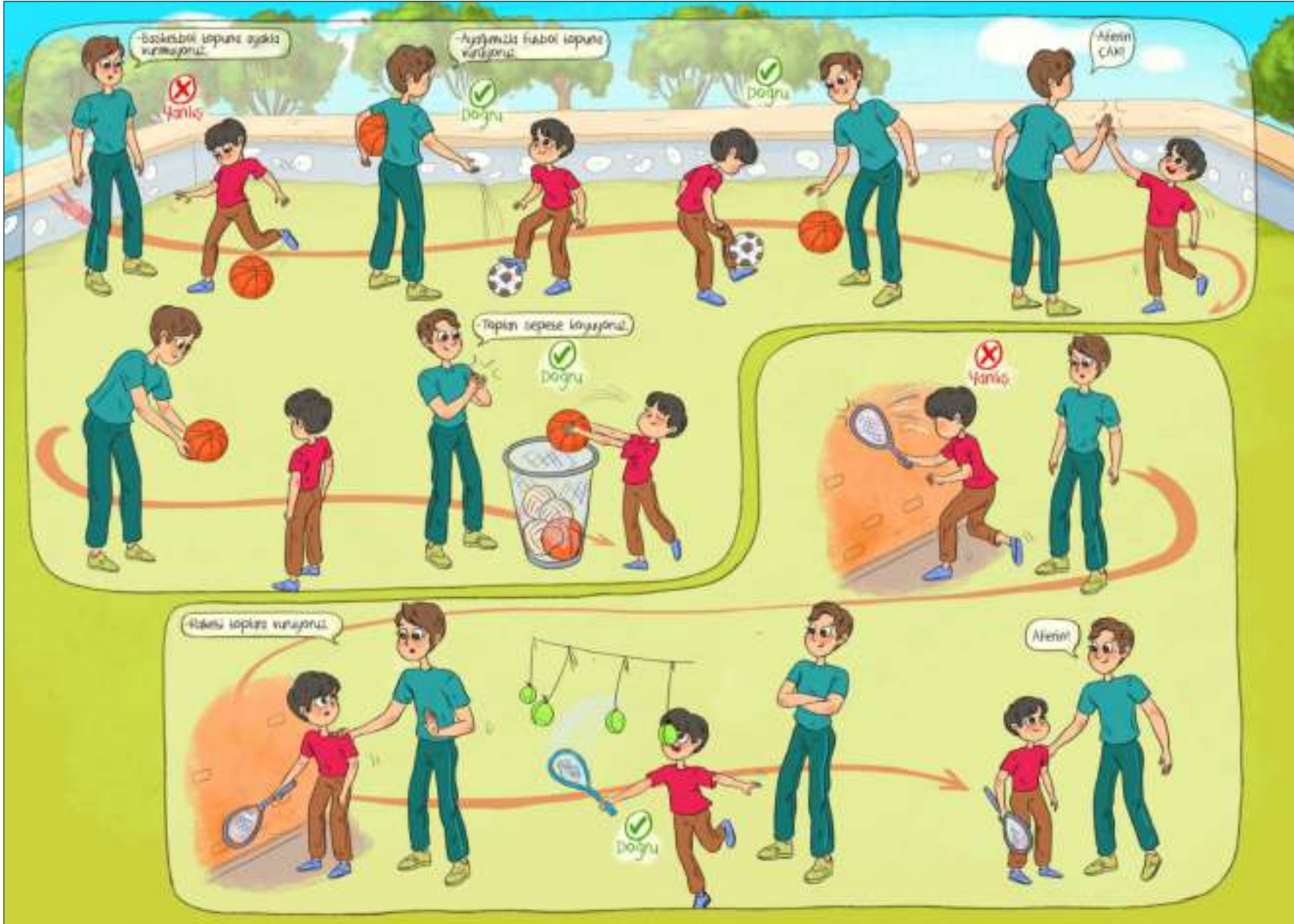
A: Yardımcı araç gereç kullanmadan çalışmak.

M: Yetişkin havuzunda çalışmak.

İ: Hareketleri yardımsız yapmak.

NOT:





➤ Araç Gereç

Çeşitli top ve raket, sepet, balon, ip.

1. Öğretmenin görsel ve sözel uyarılarına dikkat ederek araç-gereçleri doğru kullanma.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencinin yakınında durulmalı ve sürekli gözlenmelidir.
- Araç gereçlerin uygun kullanımı hakkında sözel ve görsel ipuçları kullanılmalıdır.
- Öğrencilerin bazı araç gereçlere karşı olumlu ya da olumsuz tepkisi olabilir. Bu konuda öğretim yılının başında öğrencilerin ailelerinden ve diğer öğretmenlerden bilgiler elde edilerek gerekli tedbirler alınmalıdır.
- Öğrenciler araç gereçleri amacının dışında kullanırsa görmezden gelmek yerine hemen müdahale edilmeli ve doğru davranış için model olunmalıdır. Daha sonra öğrencilerden araç gereci öğretmenin gösterdiği gibi kullanması istenmeli ve doğru davranışlar hemen ödüllendirilmelidir.
- Araç gereçleri yerine koyma davranışı kalıcı hale gelene kadar düzenli çalışılmalıdır.
- Etkinliklerde farklı tür ve tiplerde araç gereçlerin öğretimine yer verilmelidir.
- Araç gereçlerin öğretimi yapılırken önce türüne sonra tipine göre öğretilmelidir (örneğin önce top öğretilmeli, ardından basketbol topu/futbol topu vb.).
- Öfke nöbeti geçirme ihtimali olan öğrenciler için araç gereç bulunmayan uygun rahatlatma köşeleri oluşturulmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Alanda öğrencinin güvenliğini tehdit edecek engeller ve dikkatini dağıtacak nesnelere kaldırılmalıdır.
- ✓ Öfke nöbeti geçirme ihtimali olan öğrencilerin kendisine ve arkadaşlarına zarar verebileceği araç gereçlerle çalışmasına izin verilmemelidir.



» Araç Gereç

Spor ayakkabısı, eşofman, havlu, spor çantası, etkinlik çizelgesi, yürüme bandı, istek bildiren resimli kart, süre ölçer.

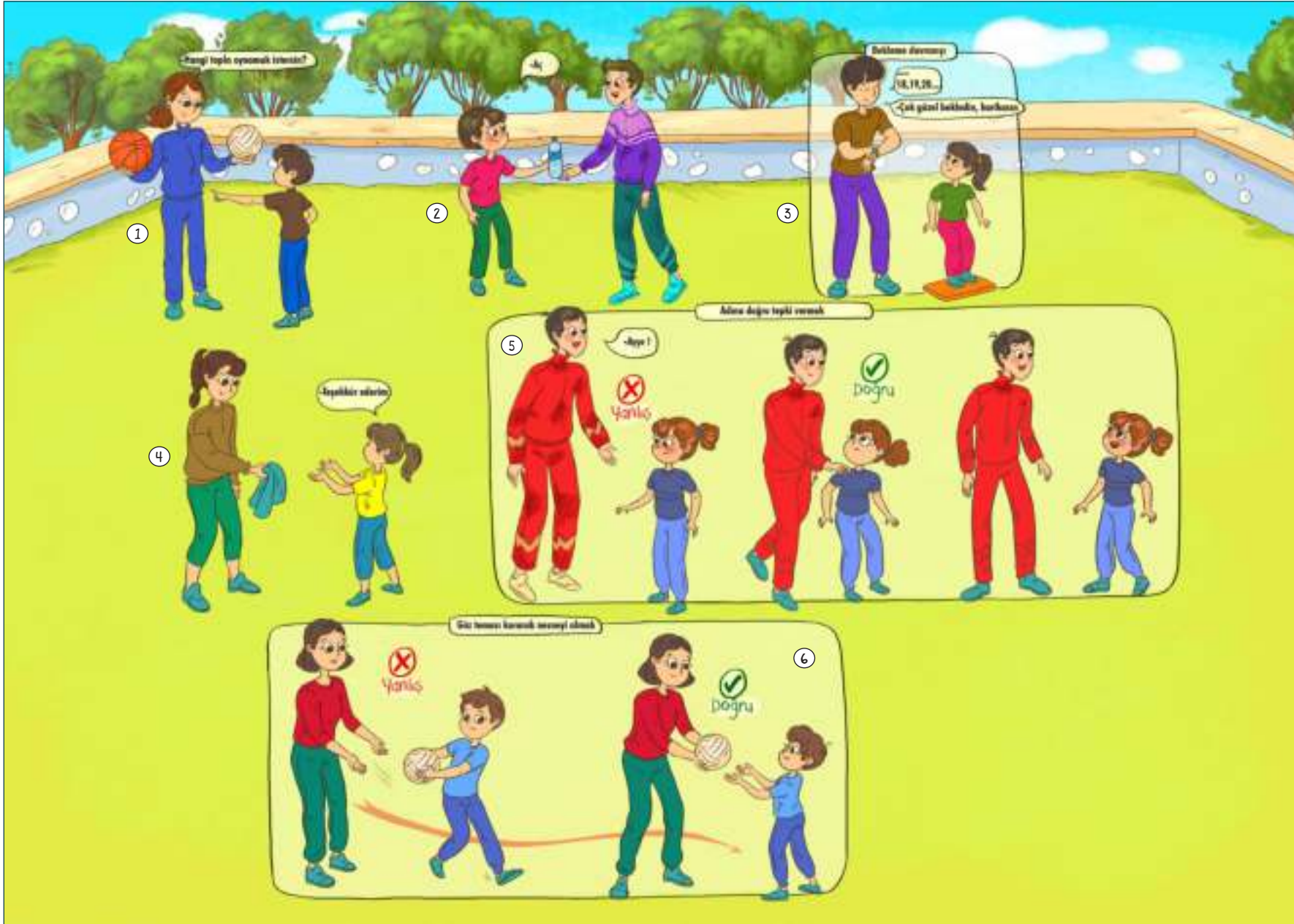
1. Spor çantasını hazırlama.
2. Dersten önce spor kıyafetlerini giyme.
3. Dersten önce spor ayakkabılarını giyme.
4. Elini-yüzünü yıkama.
5. Verilen etkinlik çizelgesine uygun çalışma.
6. Yürüme bandında yürüme.
7. İhtiyacı geldiğinde uygun istek kartı kullanma.
8. Dersten sonra kıyafetini ve spor ayakkabısını değiştirme.

» Öğretmene Mesaj

- Öğrencilerin derse uygun kıyafet ve ayakkabı ile gelmesi ve motor becerileri sınırlı olan öğrenciler için düğmesiz kıyafetler ve bağciksız ayakkabılar tercih edilmesi konusunda öğretim yılının başında aileler bilgilendirilmelidir.
- Oyun, spor ve fiziki etkinlikler dersinin öğrencilere giyinme ve kişisel temizlik becerilerinin öğretimi için doğal öğretim fırsatı olduğu unutulmamalıdır. Öğretmen dersin başlangıcı ve/veya sonunda öğrencilere kıyafet değiştirme ve el-yüz yıkama becerileri için olanak sağlamalıdır.
- Kendisini yeterli düzeyde ifade edemeyen öğrencilerin tuvalet ve su gibi ihtiyaçlarını uygun şekilde iletebilmesi için bazı işaretleri/resimleri kullanma becerisi öğretilmelidir.
- Oyun, spor ve fiziki etkinliklerin başlangıç çalışmalarında daha çok yönerge ve ipuçları kullanılırken, dersin ilerleyen aşamalarında daha az sayıda kullanılmalıdır.
- Eşleştirme ve ayırt etme becerileri gelişen öğrenciler için derslerde resimli ve/veya yazılı çizelgeler kullanılarak öğrencinin daha bağımsız hareket etmesi sağlanabilir.
- Öğrencilerin su içme ve tuvalete gitme isteklerinin etkinlikten kaçmak amacı taşımadığından emin olunmalıdır.
- İpuçları ve pekiştireçler davranışları ortaya çıkarmada oldukça etkili stratejilerdir. Ancak aşamalı olarak azaltılmadığı takdirde öğrencilerin becerileri bağımsız yapmaları mümkün olmayacaktır.
- Öğrencilere süre ölçer kurma, başlatma ve kapatma becerisi öğretimi için diğer öğretmenlerle ve ailelerle iş birliği yapılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak gereksiz araç gereçler etkinlik ortamında bulundurulmamalıdır.
- ✓ Tuvalet ihtiyacı olan öğrencilerin tuvalete gidiş-gelişi esnasında ondan sorumlu bir refakatçi personel olmalıdır.



➤ Araç Gereç

Çeşitli top, havlu, su şişesi, paspas.

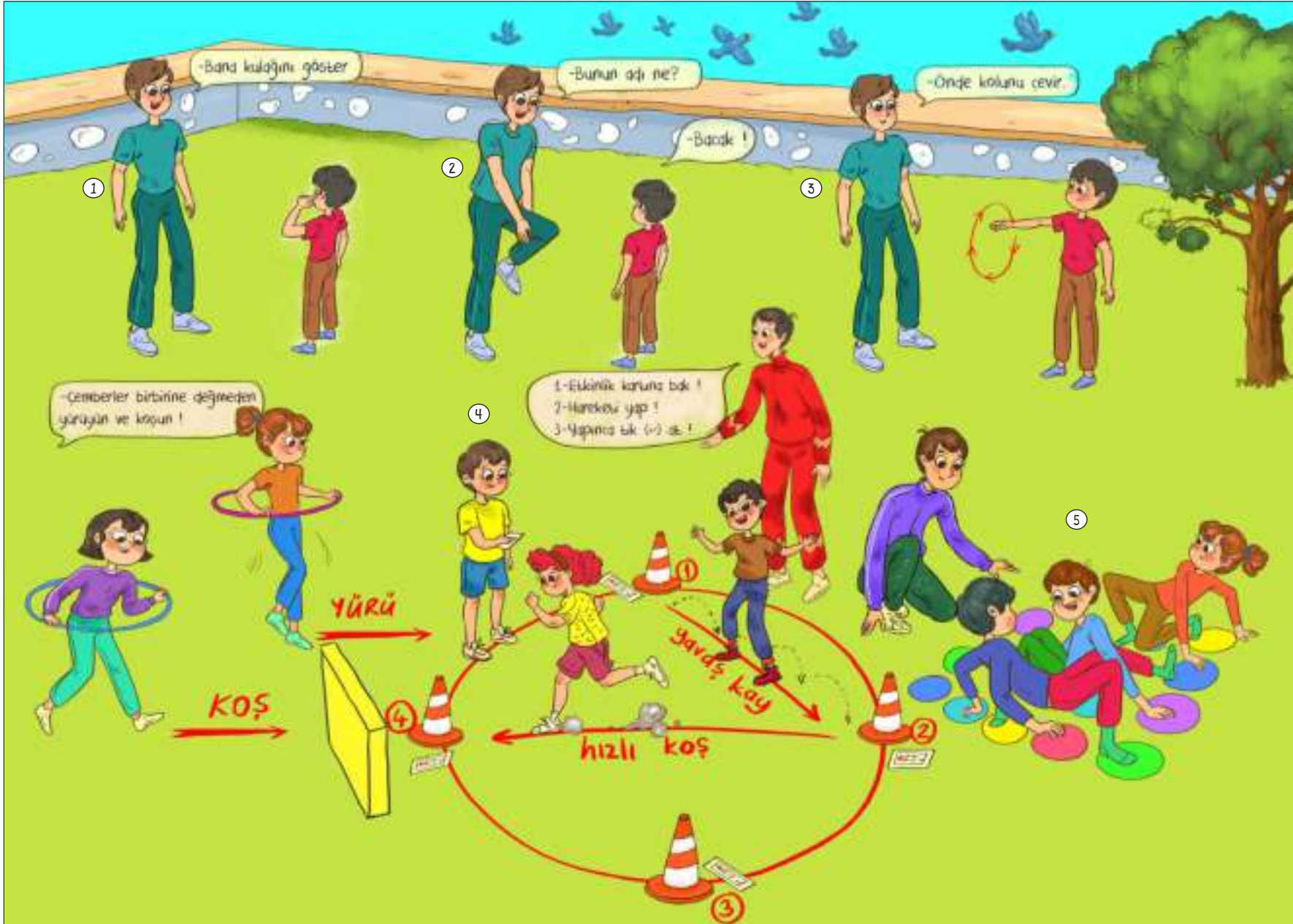
1. Yapmak isteği etkinliği belirtme.
2. Etkinlik sırasında isteğini belirtme.
3. Etkinlik sırasında kurallara uyma.
4. Etkinlik sırasında başkalarına kibar davranma.
5. Adı söylendiğinde tepki verme.
6. Etkinlik sırasında, başkaları ile göz teması kurma.

» Öğretmene Mesaj

- Öğretmen öğrencilerin tercih belirtmesine olanak sağlayacak seçim fırsatları sunmalıdır.
- Yardım talep etme ve tercih belirtme becerilerinin öğretiminde teknoloji desteğinden faydalanılabilir.
- Nezaket sözcükleri kullanma konusunda fırsatlar oluşturmak, öğrencilere bu konuda model olmak ve bu davranışları sergileyen öğrencileri pekiştirmek sınıf genelinde nezaket sözcüklerinin kullanımını arttıracaktır.
- Öğrenmeye hazırlık becerileri öğretim yılının başında değerlendirilmeli ve bu becerilerin öğretimi öncelikli olarak gerçekleştirilmelidir. Bu beceriler bağımsız etkinliklerle öğretilbileceği gibi diğer hedeflerin öğretimi ile birlikte de ele alınabilir.
- Öğrenciden etkinliklerde sırasıyla karşısından, yanından, arkasından ve giderek daha uzak mesafelerden seslenildiğinde adına tepki vermesi beklenmelidir.
- Bekleme davranışı öncelikli öğretilmesi gereken becerilerden biridir. Öğretmen öğrencilerin etkinlik yapma, araç gereç kullanma, yönergeleri dinleme için sırasını bekleme becerilerinin öğretimine ilişkin etkinlikler gerçekleştirmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak gereksiz araç gereçler etkinlik ortamında bulundurulmamalıdır.



➤ Araç Gereç

Huni, çember, etkinlik kartları, renkli karton.

1. Söylenen vücut uzuvlarını gösterme.
2. Gösterilen vücut uzuvlarının adını söyleme.
3. Söylenen hareketi yerine getirme.
4. Etkinlik kartındaki etkinlikleri yapma.
5. Twister oyunu oynama.

» Beceri Anahtarı

- İstenilen vücut bölümlerini doğru şekilde göstermeli.
- İstenilen hareketleri farklı vücut bölümlerini kullanarak gerçekleştirmeli.
- Belirlenen alan içerisinde istenilen hareketler gerçekleştirilmeli.
- Etkinlikler istenilen süre, tempo ve akıcılıkta uygulanmalı.
- Etkinliklerde öğretmeniyle/eşiyle belirlenen alanda eş güdümlü çalışılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Hareket kavramlarının etkinlikler içerisinde sık kullanılmasına özen gösterilmelidir.
- Vücut farkındalığı ile ilgili yeterli bilgisi olmayan öğrencilerde bu tür çalışmalar her gün yapılmalıdır.
- Etkinliklerde öncelikle ana vücut bölümlerini (kol, gövde, el, ayak, bacak vb.) tanımlayıcı yönergelerle başlanmalı, ilerleyen aşamalarda yönergelere sağ ve sol kavramları (sağ el, sol el vb.) eklenmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak gereksiz araç gereçler etkinlik ortamında bulundurulmamalıdır.
- ✓ Kaygan ve ıslak zeminde etkinlikler yapılmamalıdır.
- ✓ İstasyonlar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.



- G:** Tek bir vücut bölümünü göstermek.
Etkinlikleri yavaş tempoda yapmak.
Vücudun bir yarısıyla ilgili hareketleri yapmak (sağ veya sol).
Tek bir hareketi yapmak.
- A:** Araç gereçsiz ve/veya az sayıda araç gereçle yapmak.
- M:** Sınırlandırılmış alanda yapmak.
- İ:** Öğretmenle birlikte yapmak.



- G:** Birden fazla vücut bölümlerini göstermek.
Etkinlikleri hızlı tempoda yapmak.
Vücudun her iki yarısıyla ilgili hareketleri yapmak (sağ ve sol birlikte).
Farklı hareketleri istasyon düzeninde yapmak.
- A:** Çok sayıda araç gereçle yapmak.
- M:** Geniş alanda yapmak.
- İ:** Bağımsız yapmak.

NOT:



» Araç Gereç

Yürüme bandı, trampolin, minder, masa, pinpon topu, balon, ip, renkli bant, bisiklet, kask, diz ve dirsek korumalığı.

1. Yürüme bandında yürüme.
2. Açık havada koşma.
3. Bisiklete binme.
4. Mekik yapma.
5. Şınav çekme.
6. Esnetme hareketleri yapma.
7. Trambolinde sıçrama.
8. Havuzda yüzmeye.
9. Açık havada oyunlar oynama.
10. Pinpon toplarını üfleyerek hareket ettirme.
11. Squat yapma.
12. Asılı iplerdeki balonlara ayakla vurma.
13. Duvardan destek alarak parmak ucunda yükselme.

» Beceri Anahtarı

- Kaslar istirahat sırasındaki uzunlukların üzerinde esnetilmeli.
- Esneklik geliştirici etkinliklerde “esnetme” kartındaki beceri anahtarı dikkate alınmalı.
- Kalp-dolaşım ve solunum sistemi dayanıklılığını geliştirmek için orta şiddette etkinlikler yapılmalı.
- Kas kuvveti ve dayanıklılığını geliştirici etkinliklerde kendi vücut ağırlığı kullanılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Ders rutini giriş (açılış ve ısınma), uygulama (etkinlikler), bitiriş (soğuma ve kapanış) bölümlerinden oluşmalıdır. Dersin giriş ve bitiriş bölümlerinde hafif şiddetli etkinliklere, uygulama bölümünde orta şiddetli etkinliklere yer verilmelidir.
- Fiziksel etkinlikleri uygularken öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak etkinliklerin şiddeti ve süresi

ile ilgili gerekli değişiklikler yapılmalıdır. Örneğin Down sendromlu bir öğrenci için yüksek şiddetli etkinlikler tercih edilmemelidir.

- Kalp-dolaşım ve solunum sistemini geliştirici etkinliklerde öğrencinin solunum sıklığında artış, terleme, yüz kızarıklığı vb. değişimler sağlanmalıdır.
- Hafif şiddetli etkinlikler esneklik egzersizlerini, spor araç gereçlerini toplamayı, denge tahtasında yürümeyi vb.; orta şiddetli etkinlikler tempolu yürüyüşü, şarkılı-müzikli oyunları, paten kaymayı vb.; yüksek şiddetli etkinlikler ise koşmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi vb. kapsamaktadır.
- Öğrencilere her gün 30 dakika orta şiddette olacak şekilde en az 60 dakika planlanmış fiziksel etkinlik yapabileceği ortamlar sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin periyodik aralıklarla boy ve kilo ölçümleri yapılarak vücut kitle indeksi hesaplamaları yapılmalı ve uzun dönemli takipler için bunlara ait kayıtlar tutulmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öğretim yılının başında okul idaresi öğrencinin oyun, spor ve fiziki etkinliklere katılımının uygunluğu ile ilgili detaylı sağlık raporu istemelidir.
- ✓ Etkinliklerde öğretmen gerektiğinde yardım sunulabilecek şekilde öğrencinin yanında durmalıdır.
- ✓ Down sendromlu öğrencilerin aşırı esnek olmalarından dolayı özellikle boyun ve omurga çevresine yönelik zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır.
- ✓ Uygulama evresinde öğrencilerdeki değişiklikler (terleme, aşırı kızarma vb.) ve tepkileri takip edilerek gerektiğinde etkinlikler sonlandırılmalıdır.



G: Düşük şiddette çalışmak.

Kısa süreli etkinlikler yapmak.

A: Araç gereçsiz ve/veya az araç gereçle çalışmak.

M: Sınırlandırılmış alanda çalışmak.

İ: Yardımla çalışmak.



G: Orta ve yüksek şiddette çalışmak.

Uzun süreli etkinlikler yapmak.

A: Daha fazla araç gereç kullanarak çalışmak.

M: Geniş alanda çalışmak.

İ: Yardımsız çalışmak.

Eşle/grupla çalışmak.

NOT:





» Araç Gereç

Bisiklet, trambolin, kask, scooter, diz ve dirsek korumalığı, bisiklet eldiveni, aktif video oyun konsolu, Türk Bayrağı, yüzme kıyafeti ve araç gereçleri.

1. Açık havada ısınma egzersizleri yapmak.
2. Parkta yürümek.
3. Açık havada koşmak.
4. Bisiklete binmek.
5. Paten kaymak.
6. Varsa köpeği ile yürüyüşe çıkmak.
7. Scooter binmek.
8. Salıncağa binmek.
9. Trambolinde sıçramak.
10. Oyun konsolunda fiziksel etkinlikler yapmak.
11. Ata binmek.
12. Bayram törenlerine katılmak.
13. Yüzmek.

» Beceri Anahtarı

- Kaslar istirahat sırasındaki uzunlukların üzerinde esnetilmeli.
- Esneklik geliştirici etkinliklerde “esnetme” kartındaki beceri anahtarı dikkate alınmalı.
- Kalp-dolaşım ve solunum sistemi dayanıklılığını geliştirmek için orta şiddette etkinlikler yapılmalı.
- Kas kuvveti ve dayanıklılığını geliştirici etkinliklerde kendi vücut ağırlığı kullanılmalı.

» Öğretmene Mesaj

- Etkinlikler için öğretmenin önerdiği araç gereç kullanımı sağlanmalıdır.
- Su tüketimine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin bayramlara, kutlamalara ve törenlere belirli görevler verilerek (örneğin bayrak taşıma vb.) katılımı teşvik edilmelidir.
- Öğretmen okul dışı zamanlarda yapılacak etkinlikler ile ilgili aileyi aşağıdaki konularda uyarmalı:
 - Okul dışı etkinliklerde öğrencinin repertuvarlarında olmayan beceriler aile üyeleri tarafından uygulanmamalıdır.
 - Etkinlikler öncesi ısınma alıştırmaları yapılmalıdır.
 - Etkinliklere yavaş tempoda başlanmalıdır.
 - Etkinlikler sırasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.

» Güvenlik

- ✓ Öğrencinin yüz ifadeleri ve tepkileri takip edilerek gerektiğinde etkinliklere ara verilmelidir/sonlandırılmalıdır.
- ✓ Doğa yürüyüşlerinde rota önceden belirlenmeli ve rota dışına çıkılmamalıdır.
- ✓ Etkinliklere uygun kıyafet kullanılmalıdır.
- ✓ Alerjik rahatsızlığı bulunan öğrenciler için önlem alınmalıdır.
- ✓ Can kurtaranın bulunmadığı ortamlarda denize/suya girilmemelidir.



G: Düşük şiddette çalışmak.

Kısa süreli etkinlikler yapmak.

Aynı etkinlikleri yapmak.

A: Araç gereçsiz ve/veya az araç gereçle çalışmak.

M: Bilinen çevrede çalışmak.

Mesafeyi kısa tutmak.

İ: Yardımla bireysel çalışmak.



G: Orta ve yüksek şiddette çalışmak.

Uzun süreli etkinlikler yapmak.

Etkinlikleri çeşitlendirerek yapmak.

A: Daha fazla araç gereç kullanarak çalışmak.

M: Bilinmeyen çevrede çalışmak.

Mesafeyi uzun tutmak.

İ: Yardımsız bireysel çalışmak.

Eşle/grupla çalışmak.

NOT:





➤ Araç Gereç

Trambolin, basketbol potası ve çeşitli toplar.

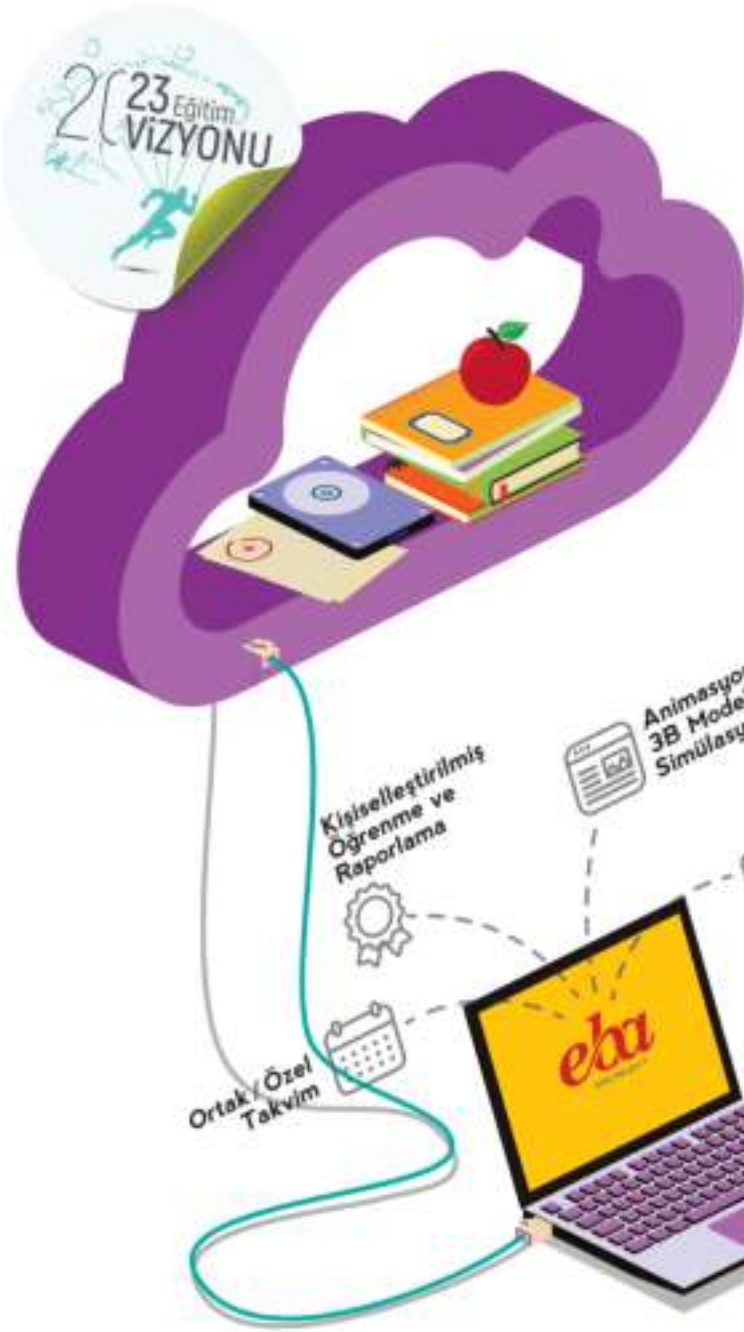
1. Verilen komutlara uygun davranma.
2. Gösterilen hareketleri taklit etme.
3. İsteğini konuşarak/göstererek bildirme.
4. Etkinliklerde kurallara uyma.
5. İsteddiği etkinliği belirtme.
6. Arkadaşlarını destekleme.

» Öğretmene Mesaj

- Yönergeler kısa, açık ve anlaşılır olmalıdır.
- Koşullu yönergelerde (örneğin hedefi vuran topunu alıp gelsin) sadece koşulu karşılayan öğrencilerin hareketi yapması sağlanmalıdır.
- Bekleme davranışı öncelikli öğretilmesi gereken becerilerden biridir. Öğretmen öğrencilerin etkinlik yapma, araç gereç kullanma, yönergeleri dinlemek için sırasını bekleme becerilerinin öğretimine ilişkin etkinlikler gerçekleştirmelidir.
- Öğrencinin ailesinden öğrencinin uygun olmayan davranışları konusunda bilgi alınmalıdır.
- Problem davranışların hangi amaçla sergilendiği (etkinlikten/ilgiden/nesneden kaçma, etkinlik/nesne/ilgi/içsel haz elde etme) belirlendikten sonra müdahale sürecine başlanmalıdır.
- Problem davranışlarının ortaya çıkmasını önleyici tedbirler (örneğin etkinlikleri zorluk sırasına koymak vb.) alınmalıdır.
- Değiştirilmek istenen problem davranışın yerine konabilecek karşıt/alternatif davranış belirlenerek öğretilmelidir.
- Tekrarlı/yinelenen davranış, bir problem davranış olarak değerlendirilmeli ve anında uygun teknikle müdahale edilmelidir.
- Beklenmeyen durumlara uygun davranma öğretimine destek olması için öğretmen ders rutinlerini belirli aralıklarla değiştirmelidir.
- Öğrencilerin sözlü/sözsüz iletişim becerilerini sergileyebileceği fırsatlar sunulmalıdır.
- Öğrencilerin oyun, spor ve fiziki etkinliklerde tebrik etme/tebriği kabul etme davranışları göstermeleri konusunda fırsatlar yaratılmalıdır.

» Güvenlik

- ✓ Öfke nöbeti geçiren öğrencilerin kendisine ve çevresine zarar vermesini önleyici tedbirler alınmalıdır.
- ✓ Yeterli bekleme becerisi olmayan öğrencilere uygun müdahalede bulunabilmek için daha yakın durulmalıdır.
- ✓ Öğrencinin güvenliğini tehdit edecek ve dikkatini dağıtacak gereksiz araç gereçler etkinlik ortamında bulundurulmamalıdır.



2023 Eğitim
VİZYONU

eba
www.eba.gov.tr

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.