

## Bilgi Kitapçığı: Temel Hareket Becerileri ile küçük çocukların fiziksel gelişiminin desteklenmesi (3-6 yaş)

### Temel Hareket Beceriler



Küçük çocuklar içeride ve dışarıda önemli miktarda zaman geçirmekten faydalanırlar. Her gün vücutlarını hareket ettirerek ve farklı hareket becerilerini geliştirerek eğlenirler. Açık havada olmak aynı zamanda onlara ağaçlar tırmanarak ve su birikintilerine sıçrayarak doğal çevreyi keşfetme, koşma, sekerek koşma gibi büyük hareketleri deneyimleme özgürlüğü verir.

Her çocuğun kendi hızında geliştiğini ve üç yaşındaki bir çocuğun, belirli fiziksel engelleri olan altı yaşındaki bir çocuğunkinden çok farklı bir beceri düzeyinde olacağını hatırlamak önemlidir. Her çocuğun temel hareket beceri yeteneğinin en iyi şekilde geliştirmesi ve uygulaması için fırsatlara ihtiyacı vardır ve burada önerilen etkinliklerin çoğu, farklı yeteneklere sahip çocuklara uyacak şekilde uyarlanabilir. Çocukların tek bir FMS'de ustalaşmak için birçok fırsata ve zamana ihtiyaçları vardır. Bu uygulamanın çoğu, çocuğun başlattığı oyun sırasında gerçekleştirilebilir. Riskli oyun ve açık uçlu materyallerle oynamak özellikle yararlıdır. Modelleme ve koçluğu içeren eğlenceli, yetişkin liderliğindeki etkinlikler de önemlidir.

Temel hareket becerileri (FMS), çocukların genel gelişimini, özellikle koordinasyonlarını ve fiziksel becerilerini destekler. En önemlisi, çocuklar tarafından bir dizi farklı fiziksel aktiviteye dahil olurken ve bundan zevk alırken kullanılan daha gelişmiş hareketler için yapı taşları sağlarlar. Bu sayede FMS, yaşamda fiziksel aktivitelere ve spora keyifli ve başarılı katılım için önemlidir. Küçük çocukların erken çocukluk döneminde bu becerilerde ne ölçüde ustalaştığı, sahip oldukları fırsatların ve deneyimlerin kalitesine ve çeşitliliğine bağlıdır.

Kapsamlı bir beden eğitimi programının önemli bir parçası, temel motor becerilerin öğretilmesidir. Koşma, sıçrama, yakalama ve üstten atma gibi temel motor beceriler, toplumda yaygın olan daha karmaşık spor ve hareket becerilerinin öğrenilmesini destekleyen yapı taşlarını oluşturur. Temel motor beceri yeterliliği olmadan, öğrencilerin ilgili spor ve hareket becerilerini öğrenme olasılığı daha düşüktür. Temel hareket becerileri üç kategoriye ayrılabilir.

**1.Lokomotor Beceriler:** Emeklemek, yürümek gibi koşma, sekerek koşma(galloping), atlama, atlama.

**2.Denge Becerileri:** Tırmanmak, bükülme, kıvrılma yuvarlanma, dönüş, germe.

**3.Manipulatif Beceriler:** Fırlatma, yakalama, tekmeleme, zıplama (Genellikle top ile yapılan beceriler olarak adlandırılır).



## Bölüm 1: LOKOMOTOR Becerilerin Gelişmesi



### A. Koşma, Koşma, Koşma

Yetişkin liderliğindeki koşmayı içeren etkinlikler:

- Öne, geri
- Yerdeki çizgileri, şekilleri takip etmek
- Farklı hızlardaki koşular
- Farklı ritimlerdeki müzikler
- Top taşımak
- Yere çizilmiş merdiven aracılığı ile yapılması
- Kovalama ve futbol vb oyunlarda
- Çim, kum gibi farklı yüzeylerde,
- Çakıl, yollar.
- Koşu sırasında veya sonunda çocukların yakalaması için bir mesefade top atma
- Koşmayı engelden kaçmakla birleştirmek için koniler veya karton kutular içeren bir engel parkurunun parçası olarak.



### B. Sıçrama, Sıçrama, Sıçrama

Yetişkin liderliğindeki sıçramayı içeren etkinlikler:

- Su birikintileri içinde
- Denizdeki sahte dalgaların üstünde
- Yerde sopa veya ipler üzerinde
- Bir engel oluşturmak için üzerine çubuklar yerleştirilmiş koniler veya karton kutular gibi alçak engellerin üzerinden.
- Bir bank, alçak duvar, sağlam ekipman gibi bir yükseklikten veya bir ağaçtaki alçak bir daldan
- Yukarı doğru kollarıyla olabildiğince uzağa uzanma
- Bir trampolin üzerinde.
- Çemberin içinde veya dışında
- Bir minderin üzerine veya dışına
- Müzikle



## Bölüm 2: DENGE becerilerinin gelişmesi

### A. Tırmanma, Tırmanma, Tırmanma

#### Yetişkin liderliğindeki tırmanmayı içeren etkinlikler:

- Merdivenlerde yukarı ve aşağı
- Üst ve alt oyun alanı ekipmanı kullanarak yukarı ve aşağı
- İpten yapılmış merdivenler boyunca yukarı ve aşağı
- Büyük alçak ağaçların dallarında yukarı ve aşağı
- Yukarı ve aşağı rampalar
- Büyük kayalar
- Ellerini yalnızca engellerin üzerinden geçmek için kullanmak, örneğin üstten merdiven kullanmak.



### B. Denge, Denge, Denge

#### Yetişkin liderliğindeki dengeyi içeren etkinlikler:

- Kısa bir direk üzerinde yürürken
- Büyük alçak ağaç dalları boyunca yürürken
- Başlarında armut koltuk tutarken yürüme
- Tek ayak üzerinde bir torba almak. Her iki ayağını kullanarak alıştırma yapmak
- İki ayak ve bir el gibi farklı vücut parçalarının kombinasyonlarında.
- Tek ayak üzerinde gözleri kapalı. Hem sol hem de sağ ayağı kullanarak alıştırma yapın.
- İki ayak üzerinde ve bir köprü yapmak için bacakları geniş yerleştirmek ve aradan top yuvarlamak
- Bir yengeç yapmak için dört vücut parçası üzerinde, örneğin iki el ve iki ayak. Çocukları ileri, geri ve yana doğru hareket etmeye teşvik etmek
- Ayaklıklar ve paten kullanarak



### C. Sallanma ve Yuvarlanma, Sallanma ve Yuvarlanma, Sallanma ve Yuvarlanma

Yetişkin liderliğindeki sallanma ve yuvarlanmayı içeren etkinlikler:

- Dizlerini
- Bir kalem gibi uzanmış gövdeyle yuvarlanma- kollar ve bacaklar gerilmiş.
- İleri yuvarlanma- Küçük bir topu çenenizle göğsünüzün arasına yerleştirin, omuzlarınızdan ağırlığı alın ve yumuşak bir minder üzerinde yuvarlanın.

### D. Galloping (Öne Kayma)

Bir ayağını bırakıp diğer ayağıyla ileri yönde kayıyor. Ön ayak bir sonraki adımı atmadan önce, ağırlık küçük bir kaldırma ile ön ayaktan arka ayağa aktarılır. Basamak ayağı her zaman ön ayaktır.

Yetişkin liderliğindeki sallanma ve yuvarlanmayı içeren etkinlikler:

- Bir ayak önde ve diğeri takipte (alternatif ayaklar) öne doğru ilerleyin.
- Yana kayma koşular
- Eşli yapılan gallop koşular
- Müzik ile yapılan gallop koşular
- Oyun ile yapılan gallop koşular

### E. Skipping (Atlamak)

- Tek başına - uzun atlamalar, yüksek atlamalar, geri- ileri.
- Çizgili zeminde şekiller arasında geçiş yapmak atlamak
- Eşli yapılan atlama ve geçişler
- Oyunlarda, oyunun bir parçası olarak kullanılması



### Bölüm 3: MANİPULATİF/TOPLU becerilerinin gelişmesi



#### A. Yuvarlama, Yuvarlama, Yuvarlama

Yetişkin liderliğindeki yuvarlamayı içeren etkinlikler:

- Geniş bir çizgi boyunca topları yuvarlamak
- Kum dolu şişeleri vurmak

#### D. Bisiklet, Bisiklet, Bisiklet

Yetişkin liderliğindeki bisiklet içeren etkinlikler:

- Çeşitli üç tekerlekli bisikletler, bisikletler, denge bisikletler, skuterler ve arabalar
- Kutulardan yapılmış bir engelli parkurun etrafında
- veya koniler arasından geçişler
- Yere çizilen çizgileri takip etmek

#### B. Atma ve Yakalama, Atma ve Yakalama, Atma ve Yakalama

Yetişkin liderliğindeki atma ve yakalama içeren etkinlikler:

- Önce büyük yumuşak toplar kullanarak ve daha sonra küçük toplara ilerleyerek.
- Mesafeli atışlar – çocukları daha fazla atış yapmaya teşvik edecek hedefler sağlamak
- Doğru, düz atışlar yapma. Çocukların atması için hedefler belirlemek
- Koşma, fırlatma ve yakalamayı birleştirir. Örneğin, çocukları bir boşlukta hafifçe öne doğru yuvarlamaya, önünde koşmaya, dizlerini bükmeye ve topu alıp göğse yaklaştırmaya teşvik edin.



### C. Vurma, Top sürme, Pas, Sektirme



#### Yetişkin liderliğindeki vurma içeren etkinlikler:

- Yumuşak sabit toplar ve zemin boyunca hareket eden daha küçük toplara ilerlemek. Sağ ve sol ayakları kullanarak mesafe için tekme atmayı (vuruş yapmayı) teşvik etmek.
- Bir hedefe doğru vuruş yapmak
- Hareketli topu durdurmak/yakalamak. İki ayağını kullanmaya teşvik etmek
- Ayağının içini ve dışını kullanmak
- Yüksekten gelen topları kontrol edebilmek için bağcıklı top veya ayaklı toplar kullanmak
- Koniler arasından belirlenen bir hedefe doğru topa hareket etmek. Başlangıçta koniler arası mesafeler geniş ayarlanır ve gelişime göre mesafeler küçültülür.

#### Yetişkin liderliğindeki pas içeren etkinlikler:

- İki eş ve bir top. Farklı boyut ve şekillerde toplar kullanmaya teşvik etmek.
- Elleri ve ayakları kullanarak duvar karşısında topa vurmak
- Kısa sapı ve büyük yüzü/küreği olan bir sopayla vurmak için iki el kullanmak. Sabit topları vurmaya öğrenirken, onları örneğin bir köpük silindir veya koni gibi yüksekliğe yerleştirmeye yardımcı olabilir. Duran bir topa vurmaktan hareketli bir topa doğru ilerleme.  
Bir eli sabit bir topa başlayan ve daha sonra hareketli bir topa giden bir raket tutarak vuruşlar yapmak. Yine büyük toplardan küçük toplara doğru hareket edin. Kol ne kadar kısa olursa, vurmak o kadar kolay olur.



#### Yetişkin liderliğindeki sektirme ve yakalama içeren etkinlikler:

- Büyük bir topu iki elle yakalamak  
Topu tek elle sektirmek

#### Yetişkin liderliğindeki top sürme içeren etkinlikler:

- Küçük hareketlerle topa vurarak ve kontrol ederek. Çocukları sağ ve sol ayaklarını kullanmaya ve geliştikçe sol ve sağ arasında geçiş yapmaya teşvik etmek
- Çocuklar yeterli gelişim gösterip özgüven kazandıklarında zikzak içeren koniler arasında top sürme yaptırmak. Çocuklara iki ayağını da kullanmaya teşvik etmek
- Tekrar metodu daha hızlı olmalarını sağlamak