

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu
5. hafta

MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ (EVRELERİ)

- Gallahue (1982), motor gelişimini çocukluk dönemi ile sınırlayarak incelemiş ve kuramını piramit modeli ile açıklamıştır.
- Bu modele göre her bir motor gelişim dönemi, bir diğerinin üzerine kurulur.
- Gallahue motor gelişim için doğum öncesi dönemden başlayarak gençlik yıllarına kadar süren ve dört bölümden oluşan bir model ortaya sürmüştür. Bu gelişimsel modelin her biri de kendi içinde çeşitli aşamalardan oluşmuştur.

Gallahue'nin Motor Gelişim Dönemleri



1- Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 Yaş)

- Refleks 'dıştan gelen bir uyarı sonucu doğan, irade dışı fiziksel yanıt' olarak tanımlanmaktadır.
- Yeni doğan, dünyaya pek çok refleks ile gelir. Bebek, bunları isteyerek yapmakta; hareketlerini kontrol altına alamamaktadır.

Bu dönemdeki gelişim noktaları aşağıdaki gibidir;

- Başını, bir taraftan diğer tarafa çevirir (1 Hafta)
- Yüzüstü durumda iken başını kısa süre kaldırabilir (1 ay)
- Yüzüstü durumda iken başını kısa süre kaldırabilir (2 ay)
- Görme alanı içindeki nesneye kolunun tüm hızı ile vurur fakat isabet ettiremez (3 ay)
- Karın üzerinden yana ya da arkaya yuvarlanabilir (4 ay)
- Nesneye uzanabilir ve kavrayabilir (5 ay)
- Destekle oturabilir, sırtı dengesizdir (6 ay)
- Desteksiz oturabilir (7 ay)
- Kendi kendine oturma durumuna geçebilir (8 ay)
- Mobilyaları tutunarak ayakta durabilir (9 ay)
- Elleri ve dizleri üzerinde emekler (10 ay)
- Tek elinden tutulursa yürüyebilir (11 ay)

2- İlkel Hareketler Dönemi (1-2 Yaş)

- Bu döneme ait hareket yeteneklerinin gelişmesi, hem çevresel faktörlere hem de olgunlaşma faktörlerine bağlıdır.
- Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin bir sıra izlemesini sağlar. Çevresel hareketler ise hareket yeteneklerinin ortaya çıkış hızını düzenler.

Bu dönemin başlıca motor gelişimleri aşağıdaki gibidir;

- Emekleyerek merdiven çıkar (13-24 ay)
- Taklit ederek top yuvarlar (13-24 ay)
- Çubuğa 4 halka geçirir (13-24 ay)
- Modele bakarak 3 küple kule yapar (13-24 ay)
- Merdivenlerden geriye doğru emekleyerek iner (13-24 ay)
- Çömelir, ayağa kalkar (13-24 ay)
- Emekleyerek yerden nesnelere alır (13-24 ay)
- 4 küpten kule yapar (17-24 ay)

3- Temel Hareketler Dönemi (2-6 Yaş)

- Yaşamın ikinci yılından başlayarak yedinci yılına kadar geçen süre temel becerilerin kazanıldığı dönemdir.
- Tüm çocukların ortak özellik taşıması ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan «temel beceriler» ismini almıştır. Bunlar koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir.

1-3 Yaş (Büyük Kas Becerileri)

- Çift ayak sıçrar.
- Geri geri gider.
- Destekle merdiven iner.
- Durağan topa tekme atar.
- Destekle öne takla atar.

1-3 Yaş (Küçük Kas Becerileri)

- İpe dört boncuk dizilebilir.
- Kapı kolu açabilir.
- 5-6 küpten kule yapabilir.
- Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir.
- Kağıdı ikiye katlar.

1-4 Yaş (Büyük Kas Becerileri)

- 20 cm yükseklikten yere atlar.
- Hareketli topa tekme atar.
- Parmak ucunda yürür.
- Üç tekerlekli bisiklete biner.
- Salıncakta sallanır.
- Kaydıraktan kayar.
- Öne takla atar.
- Ayak değiştirerek merdivene çıkar.
- Havadan atılan topu tutar.

1-4 Yaş (Küçük Kas Becerileri)

- Üç parçalı yap-boz yapar.
- Makasla keser.
- Çizgi üzerinden makasla keser.

1-5 Yaş (Büyük Kas Becerileri)

- Tek ayak üzerinde 4-8 saniye durur.
- Değişik yönlere koşar.
- Dengede yürür.
- Çift ayak on kez sıçrar.
- Altı kez geriye sıçrar.
- Top sıçratır ve yakalar.
- Ayak değiştirerek merdiven iner.
- Tek ayak üzerinde beş kere sıçrar.

1-5 Yaş (Küçük Kas Becerileri)

- Resimde ev, adam, ağaç çizilebilir.
- Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.

1-6 Yaş (Büyük Kas Becerileri)

- Dengede ileri, geri, yanlara yürür.
- İp atlar gibi sıçrar.
- Topa yön vererek sıçratır.
- İki elle topu tutar.
- İp atlar
- Sopa ile topa vurur.
- Paten kayar.
- İki tekerlekli bisiklete biner.
- Kızak kayar.
- Tek ayak üzerinde 10 saniye durur.
- Barfıkste 10 saniye asılı kalır.

1-6 Yaş (Küçük Kas Becerileri)

- Kalem tutar.
- Büyük harf çizer.
- Bir resmin sınırlarını aşmadan boyar.
- Kalemıraş kullanır.
- Resim keser.
- Çekiçe çivi çakar.
- İsmi yazır.
- Koşarken yerden nesne alır.
- Küçük harfleri bakarak çizebilir.

4- Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-12 Yaş)

- Bu dönem genellikle 7 yaş ve yukarısını kapsar.
- 7-10 yaşına kadar olgunlaşmış olan becerilerini birleştirerek sporla ilgili beceriler de kullanmaya başlar.
- Kuvvet, dayanıklılık, hız, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performans artar.
- Değişik hızlarda ip atlama, taş sektirme ve top fırlatma gibi hareketler bu dönemin tipik geçiş hareketleridir.

Hareket Çocukların Gelişiminde Neden Önemlidir?

Temel hareket becerileri, baş gövde, kol ve bacaklar gibi farklı vücut kısımlarını içeren; koşma, atlama, yakalama, fırlatma, vurma ve dengeleme gibi becerileri içeren hareket kalıplarıdır. Bu beceriler yaşam için gerekli beceriler olduğundan 'Temel Hareket becerileri' olarak adlandırılır. (Department of Education,2013:15)

Çocuklar temel hareket becerisi yetkinliğine ulaşmama durumunda;

- Spor ve oyunlara yeterli düzeyde katılamazlar. (Naspe.2002.)
- Kas ve kemik gelişimleri tehlikeye girebilir, fiziksel uygunlukları ve sosyal yeterliliği geliştirme fırsatları azalabilir. (Department of Education,2013:15)

Kaynakça

- Ayan, S., (2019). Hareket Eğitimi. PEGEM Akademi, Ankara.
- Gümüşdağ, H., Yıldırım, M., (2018). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı, Çocuk Gelişimi ve Psikomotor Gelişim, Ankara, 2013.
- Gallahue, D.L., (1982). Understanding Motor development in Children. Jhon Wiley. Newyork.
- Özer, D. S., Özer, K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2016). Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Department of Education,2013
- Naspe,2002