



# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Erken Çocukluk Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite  
Hazırlama ve Sunma*



*Dr. Taşkın Taştepe*

## MOTOR GELİŞİMLE İLGİLİ KAZANIMLAR, GÖSTERGELERİ VE AÇIKLAMALARI

**Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar. Yönergeler doğrultusunda yürür. Yönergeler doğrultusunda koşar. Belli bir yükseklikten atlar. Belli bir yüksekliğe zıplar. Belli bir yüksekliğe tırmanır. Tırmanılan yükseklikten iner. Engelin üzerinden atlar. Koşarak bir engel üzerinden atlar. Çift ayak sıçrayarak belirli mesafe ilerler. Tek ayak sıçrayarak belirli mesafe ilerler. Belirlenen mesafede yuvarlanır. Belirli bir mesafeyi sürünerek gider. Belirlenen noktadan çift ayakla ileriye doğru atlar. Kayma adımı yaparak belirli mesafede ilerler. Galop yaparak belirli mesafede ilerler. Sekerek belirli mesafede ilerler.)

**Açıklamaları:** Yer değiştirme hareketlerinin vücudu doğru kullanarak yapılmasına ilişkin etkinlikler düzenlenmelidir. Önemli olan çocuğun kaç metre atladığı veya kayma adımı ile kaç metre ilerlediği değil hareketi nasıl yaptığıdır. Kullanılacak yönergeler; farklı yönler, farklı şekillerde "hızlı, yavaş, öne, arkaya, sağa, sola, ritmik, parmak ucunda, topukta, geri geri, yan yan" gibi olabilir. Etkinlikler planlanırken "yükseklik", "mesafe" gibi nitelendirmeleri belirlemede çocukların hangi yaşta ne yapabildikleri dikkate alınmalıdır. Koşarak bir engel üzerinden atlamada hareketin durmaksızın gerçekleştirilmesi beklenmektedir. Engelin yüksekliği en fazla 20 cm olmalı ve derinliği çocukların adım uzunluğunu geçmemelidir. Çocuğun çift ayak öne atlamasında, kollarından kuvvet alarak çift ayak sıçraması ve çift ayak yere konması beklenmektedir. Galop hareketi, adımlama hareketinin devamında arka ayağın ön ayağın yanına sıçrayarak getirilmesi ve bu hareketin ritmik biçimde tekrarlanması olarak tanımlanır. Çocuklara galop hareketini gerçekleştirmeleri için yönerge olarak "At gibi, koşalım, hareket edelim." ifadeleri kullanılabilir.

**Kazanım 2. Denge hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarır. Atlama, konma, başlama, durma ile ilgili denge hareketlerini yapar. Tek ayak üzerinde durur. Tek ayak üzerinde sıçrar. Bireysel ve eşli olarak denge hareketleri yapar. Çizgi üzerinde yönergeler doğrultusunda yürür. Denge tahtası üzerinde yönergeler doğrultusunda yürür.)

**Açıklamaları:** Bir yükseklikten aşağı atlarken, yukarı zıplarken veya uzun atlama yaparken önemli olan çocuğun çift ayak sıçraması ve yere çift ayak ile konmasıdır. Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarmak vücut ağırlığının bir noktadan diğer noktaya aktarımıdır. Örneğin, topu atarken öne adım atarak ağırlığını öne alması veya engeller arasından koşarken yön değiştirmede ağırlığını bir ayaktan diğerine aktarması gibi. Farklı vücut bölümlerini kullanarak denge hareketleri yani jimnastik duruşları yapılmalıdır. Örneğin, bank vaziyeti, cephe, küçük planör gibi. "Vücudunun iki parçasını kullanarak (iki dizi üzerinde vb.) dengede dur", "Üç parçasını kullanarak (tek el, iki ayak vb.) dengede dur" gibi yönergeler verilerek etkinlikler düzenlenebilir. Denge tahtası üç yaşındaki bir çocuk için 6 cm genişliğinde, 2,5 m uzunluğunda, 10 cm yüksekliğinde olmalıdır. Yaş ilerledikçe denge tahtasının yüksekliği 20 cm'ye kadar çıkarılabilir. Denge tahtası üzerinde farklı şekillerde yürüme, yan yan, geri geri, parmak ucunda, adımlama ile, ritmik, hızlı, yavaş gibi değişik yönergelerle yapılabilir.

**Kazanım 3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Bireysel ve eşli olarak nesnelere kontrol eder. Küçük top ile omuz üzerinden atış yapar. Atılan topu elleri ile tutar. Duran topa koşarak gelip ayakla vurur. Küçük topu tek elle yerden yuvarlar. Raket/sopa ile sabit topa vurur. Topu olduğu yerde ritmik olarak sektirir. Farklı boyut ve ağırlıktaki nesnelere hedefe atar. Nesnelere kaldırır, taşır, iter, çeker. İp atlar.)

**Açıklamaları:** Bireysel ve eşli olarak nesnelere kontrol etmede; balon, deniz topu, eşarp veya kurdele gibi nesnelere omuzla, dizle, başla kontrol etmek, hareketi başlatmak, hareketin devamını sağlamak ve nesnelere hareketini kontrol edebilmek anlatılmaktadır. Tenis topu gibi küçük bir top ile omuz üzerinden atış yaparken; topun ne kadar uzağa atıldığı veya hedefi vurup vurmadığı değil, hareket formunun doğru şekilde yapılması önemlidir. Yani topu omuz seviyesinin üstüne almak, topsuz ayağı bir adım öne almak ve topu fırlatırken vücudu hedefe doğru döndürmek anlatılmaktadır. Küçük topu tek elle yerden yuvarlarken; topun hedefi vurup vurmadığı değil, hareket formunun doğru şekilde yapılması önemlidir. Yani topu yuvarlarken topsuz ayağın bir adım öne atılması, dizlerin bükülerek vücudun yere yaklaştırılması, topun zıplamadan yerden yuvarlanması anlatılmaktadır. Raket/sopa ile sabit topa vururken; topa paralel durmak ve vuruş sırasında ağırlık aktarımı yapmak önemlidir. İp atlama, el göz koordinasyonu gerektiren zor bir beceridir. Burada istenilen ipi kendi başına atmasıdır.

Çocuklar bu dönemde ritmik olarak ip atlayamazlar da bunun temelini oluşturacak ipi başının üzerinden çevirme ve ipi gördüğünde üzerinden sıçrama hareketlerini basit düzeyde yapabilirler. Bu dönemde ip atlarken en az iki kere art arda hareketi yapması beklenmektedir. Kaç tane atlacağı önemli değildir.

**Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Nesneleri toplar. Nesneleri kaptan kaba boşaltır. Nesneleri üst üste / yan yana / iç içe dizer. Nesneleri takar, çıkarır, ipe vb. dizer. Nesneleri değişik malzemelerle bağlar. Nesneleri yeni şekiller oluşturacak biçimde bir araya getirir. Malzemeleri keser, yapıştırır, değişik şekillerde katlar. Değişik malzemeler kullanarak resim yapar. Nesneleri kopartır/yırtar, sıkır, çeker/gerer, açar/kapar, döndürür. Malzemelere elleriyle şekil verir. Malzemelere araç kullanarak şekil verir. Kalem doğru tutar, kalem kontrolünü sağlar, çizgileri istenilen nitelikte çizer.)

**Açıklamaları:** Nesneleri ipe dizerken; her çeşit ip, renkli hediye paketi şeritleri, kurdeleler; dizilecek nesne olarak da her renk ve boydaki boncuklar, delikli pullar, boş makaralar, düğmeler vb. kullanılabilir. Malzemelere şekil verirken kullanılacak araçlar; makas, yapıştırıcı, fırça, boyalar, kalem vb. olabilir. Çocuklardan bu araçları kullanarak yönergeye uygun çizgiler (yatay, dikey, dairesel çizgiler gibi) ve değişik şekiller çizmesi beklenir. Nesneleri takıp çıkarmak için araç olarak; mandal, çıtçıt, düğme, fermuar, toka kullanılabilir. Kalem doğru kullanımı ile beklenen, kalem ucundan 2cm kadar yukarıdan başparmak ve işaret parmağı ile kavranarak eğik biçimde tutulup diğer üç parmak ile desteklenmesidir. Çizgi çalışmaları sırasında kesik ve köşeli çizgi çalışmalarının yanı sıra yuvarlak ve sürekli çizgi çalışmaları yaptırılmaları, çizgi çizerken çocukların mümkün olduğunca ellerini çizdikleri çizgiden kaldırmamaları, yani sürekliliği bozmamaları konusunda özen göstermeleri gerekmektedir.

**Kazanım 5. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder.** (Göstergeleri: Bedenini, nesneleri ve vurmali çalgıları kullanarak ritim çalışması yapar. Basit dans adımlarını yapar. Müzik ve ritim eşliğinde dans eder. Müzik ve ritim eşliğinde çeşitli hareketleri ardı ardına yapar.)

**Açıklamaları:** Ritim çalışmalarında bedenini kullanmak; ellerini birbirine, dizlerine, göğsüne, kollarına vb. vurarak, parmak şaklatarak, ayaklarını yere vurarak ritme uydurmaktır. Vurmali çalgılar; davul, tef, ritim çubuğu, marakas, kastanyet, agogo gibi çalgılardır. Yer değiştirme hareketleri kapsamında gerçekleştirilecek basit dans hareketleri ritim ve müzik eşliğinde yapılabilir. Tül, şerit, kurdele, balon ve çember gibi materyal kullanımı ile de çeşitlendirilebilir.

## 4. EŞLİ YÜRÜME

**Etkinlik Çeşidi:** Hareket (Büyük Grup Etkinliği)  
**Yaş Grubu:** 48 - 60 Ay

### KAZANIMLAR VE GÖSTERGELERİ

#### Dil Gelişimi

**Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar.**  
(Göstergeleri: Sözel yönergeleri yerine getirir.)

#### Motor Gelişim

**Kazanım 1.Yer değiştirme hareketlerini yapar.** (Göstergeleri: Yönergeler doğrultusunda yürür. Kayma adımı yaparak belirli mesafede ilerler.)

**Kazanım 2. Denge hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarır. Başlama, durma ile ilgili denge hareketlerini yapar.)

### ÖĞRENME SÜRECİ

- ★ Öğretmen çocuklara daha önce davet etmiş olduğu bir arkadaşını tanıtır.
- ★ Öğretmen ve arkadaşı el ele tutuşurlar. Öğretmen arkadaşıyla birlikte "eşli yürüyüş" yapacağını açıklar.
- ★ Çocukların "Hızlı yürüme, yavaş yürüme" gibi yönergeleri doğrultusunda öğretmen ve arkadaşı koordineli bir şekilde yürür.
- ★ Ardından çocuklar eşli yürüyüş yapmak için ikili gruplar olurlar ve ele ele tutuşurlar.
- ★ "Hızlı yürüme, yavaş yürüme, yaklaşarak ve uzaklaşarak yürüme, kayma adımı ile yürüme gibi ve tek ayak üzerinde durma gibi ..." yönergeleriyle yürüme şekilleri çeşitlendirilir. Çocuklar birbirleriyle uyum içinde aynı hareketleri yapmaya çalışırlar.
- ★ Müzik açılır, müzik eşliğinde çocuklar kendi belirledikleri bir hareketi eşleri ile uyum içinde yapmaya çalışırlar.
- ★ Çocuklar müzik açıldığında eşleri ile belirledikleri hareketi yapmaya başlarlar, müzik kapatıldığında ise dururlar. Müziğin açılması ve kapanmasına uygun bir şekilde çocuklar eşleri ile birlikte hareketlerini yaparlar ya da dururlar.

### MATERYALLER

Müzik CD'si.

### SÖZCÜKLER

Kurdele

### KAVRAMLAR

**Zıt:** Hızlı - yavaş



### DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- ★ Arkadaşlarımızla ne yaptık? Nasıl yürüyüşler yaptık?
- ★ Eşli hareket etmek için nelere dikkat etmemiz gerekir?
- ★ Arkadaşınızla birlikte yürümeye çalışırken zorlandınız mı? Neden? En çok hangi yürüyüş türü hoşunuza gitti?
- ★ Daha önce arkadaşlarınızla buna benzer oyunlar oynamış mıydınız?

### AİLE KATILIMI

- ★ Ailelere çocukları ile eşli yürüme oyununu oynamaları önerilir.

### UYARLAMA

#### Sınıfta Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Olan Bir Çocuk Varsa;

- ★ Sınıfta otizmlili bir çocuk varsa akran arkadaş modeli ile uygulama yapılır.
- ★ Yürüyüş sırasında çocuğun gereksinim duyması durumunda öğretmen tarafından sırasıyla; sözel yardım, işaret ederek ipucu verme, model olma, fiziksel yardım ipuçları verilir.
- ★ Sözel yardım dışındaki ipuçları verilirken eş zamanlı olarak sözel bir şekilde ne yapıldığı açıklanır. Örneğin, çocuğun eşinin yanına geçmesi için işaret edilirken "Arkadaşının yanına geç." yönergesi ile yapılması istenilen eylem açıklanır.
- ★ Yürüyüş ile ilgili yönergeler verilirken çocukla göz teması kurularak kısa ve net cümleler kullanılmalıdır.

## 19. KURDELELERLE DANS

**Etkinlik Çeşidi: Matematik ve Müzik (Bütünleştirilmiş Büyük Grup Etkinliği)**  
**Yaş Grubu: 60 - 72 Ay**

### KAZANIMLAR VE GÖSTERGELERİ

#### Bilişsel Gelişim

**Kazanım 11. Nesneleri ölçer.** (Göstergeleri: Ölçme sonucunu tahmin eder. Standart olmayan birimlerle ölçer. Ölçme sonucunu söyler. Ölçme sonuçlarını tahmin ettiği sonuçlarla karşılaştırır.)

#### Motor Gelişim

**Kazanım 2. Denge hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Tek ayak üzerinde sıçrar.)

**Kazanım 3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Bireysel ve eşli olarak nesnelere kontrol eder.)

**Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar.** (Göstergeleri: Nesnelere değişik malzemelerle bağlar.)

**Kazanım 5. Müzik ve ritm eşliğinde hareket eder.** (Göstergeleri: Müzik ve ritm eşliğinde dans eder.)

### ÖĞRENME SÜRECİ

- ★ Öğretmen elindeki kurdeleyi çocuklara göstererek hareket ettirir. Çocuklar müzik eşliğinde kurdelenin hareketlerine uygun bir şekilde dans ederler. Öğretmen ara ara kurdeleyi farklı şekillerde yere bırakarak çocukların dansına farklı hareketler katar.
- ★ Çocuklar farklı renklerde ve uzunluklarda kurdeleler verilir. Çocuklar istedikleri kollarına ya da bacalarına kurdeleyi bağlar.
- ★ Müzik açılır. Hep birlikte müziğin ritmine uygun dans edilir.
- ★ Öğretmen, "Müzik durduğunda, sağ koluna ve sağ bacağına kurdele bağlayanlar heykel olsun.", "Sol koluna ve sol bacağına kurdele bağlayanlar ise tek ayaküstünde sıçrasınlar." der. Müzik durduğunda çocuklar bu yönergeye uygun davranırlar. Çocukların ilgileri doğrultusunda oyuna devam edilir.
- ★ Oyun bittiğinde çocuklar istedikleri renklerde olan uzun kurdeleleri alarak müzik eşliğinde kurdelelerini hareket ettirirler.
- ★ Sınıfta olan nesnelere iki tane seçerler ve bu nesnelere kurdeleleri ile bağlarlar.
- ★ Çocuklara aynı uzunlukta olan kurdeleler verilir. Çocuklar sınıfta olan eşyaların birbirlerine olan uzaklıklarını kendi kurdelelerine bakıp önce tahmin ederler. Tahminlerden sonra kurdeleleri kullanarak ölçerler. Tahminler ve ölçümler karşılaştırılır ve bununla ilgili sohbet edilir.
- ★ Tüm kurdeleler birbirine bağlanır. Bu kurdelelerin en son nereye kadar uzanabileceği ile ilgili konuşulur. Bir başlangıç noktası belirlenerek kurdelenin nerede son bulacağına bakılır.

### MATERYALLER

Farklı renk ve uzunlukta kurdeleler, yapıştırıcı.

### SÖZCÜKLER

-----

### KAVRAMLAR

**Yön/Mekânda Konum:** Sağ-sol



#### DEĞERLENDİRME

- ★ Çocuklar kurdeleleri ve yapıştırıcıları kullanarak etkinlikte yaptıkları ile ilgili resim yaparlar.

#### AİLE KATILIMI

- ★ Ailelerden çocukları ile birlikte evdeki eşyaların birbirlerine olan uzaklığını karşı, adım gibi standart olmayan birimlerle ölçmeleri istenir.

#### UYARLAMA

##### Sınıfta Görme Yetersizliği Olan Bir çocuk Varsa:

- ★ Etkinlik sırasında görme yetersizliği olan çocuğa gereksinim duyulan miktarda ipucu sunulur. Sırasıyla sözel ipucu sunarak ne yapacağı açıklanabilir ya da fiziksel yardım sağlanarak aynı zamanda etkinliğin nasıl yapıldığını açıklanabilir.
- ★ Kurdeleleri yapıştırarak resim yapma aşamasında çocuğa yönlendirme yapılabilir.

## 23. TAŞ ALMAÇA

Etkinlik Çeşidi: Oyun (Büyük Grup Etkinliği)

Yaş Grubu: 60 - 72 Ay

### KAZANIMLAR VE GÖSTERGELERİ

#### Bilişsel Gelişim

**Kazanım 10. Mekânda konumla ilgili yönergeleri uygular.**

(Göstergeleri: Yönergeye uygun olarak nesneyi doğru yere yerleştirir.)

#### Motor Gelişim

**Kazanım 1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.** (Göstergeleri:

Yönergeler doğrultusunda yürür.)

**Kazanım 3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.**

(Göstergeleri: Farklı boyut ve ağırlıktaki nesnelere hedefe atar.)

### ÖĞRENME SÜRECİ

- ★ Çocuklarla bahçeye çıkılır.  
Yaklaşık 1 metre çapında ve birbirine 3 metre uzaklıkta karşılıklı iki tane daire çizilir.
- ★ Dairelerin önüne yarım metre mesafede çizgiler çizilir.
- ★ Çocuklar sayıarak, adımlama yapar ve iki gruba ayrılır.
- ★ Çocuklar sepetteki küçük taşlardan alırlar ve kendi grubunun dairesinin içine dağınık bir şekilde bırakırlar.
- ★ Oyuna başlayan gruptan bir çocuk dairesinden bir taş olarak verilen yönergeye göre (taşı el üstünde, hızlı, yavaş yürüme gibi) diğer grubun dairesinin önündeki çizgiye kadar ilerler.
- ★ Çizginin üzerinde durup elindeki taşla karşı tarafın dairesindeki taşlardan birine vurmaya çalışır.
- ★ Vurduğu taşı olarak kendi grubuna gider ve dairesine bırakır.
- ★ Taşı vuramazsa, taşı dairesinin dışına atarsa kendi taşını diğer grubun dairesinin içine bırakır ve oyun diğer gruba geçer.
- ★ Oyuna diğer gruptan bir oyuncu devam eder.
- ★ Oyuna bir grubun dairesindeki tüm taşlar bitene kadar veya grubun belirlediği bir kural gerçekleşene kadar devam edilir.

### MATERYALLER

Taşlar.

### SÖZCÜKLER

-----

### KAVRAMLAR

**Yön/Mekânda Konum:** Dışında **Zıt:** Hızlı-yavaş





### DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ★ Oyunun kuralları nelerdi?
- ★ Taşları hangi şekilde taşıırken daha çok eğlendiniz? Neden?
- ★ Taşlarla başka hangi oyunlar oynanabilir?

### UYARLAMA

#### Sınıfta Görme Yetersizliği Olan Bir Çocuk Varsa:

- ★ Görme yetersizliğinin düzeyine göre taş yerine zilli top kullanılabilir. Daireler kalın ipe oluşturulur.
- ★ Çocuğun adımlama çalışması yaparak kendi dairesinin karşı takımın dairesine uzaklığını kavraması sağlanır.
- ★ Öğretmen çocuğun etkinlik süresince gereksinim duyması durumunda sözel ipucu ya da fiziksel yardım sunabilir. Yardım verilirken çocuğun gereksiniminden fazla yardım sunmamaya dikkat edilmelidir.

# Kaynaklar

- ❖ *MEB (2013). Okul öncesi eğitim programı. <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooproram.pdf>*
- ❖ *MEB (2013). Okul öncesi eğitim programı etkinlik kitabı. <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/okuloncesietkinlikkitabi.pdf>*

*Dr. Taşkın Taştepe*



# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Erken Çocukluk Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite  
Hazırlama ve Sunma*



*Dr. Taşkın Taştepe*