

TEMEL HAREKET BECERİLERİ KONTROL LİSTESİ

Temel Hareket Becerileri Kontrol Listesi, Beden Eğitimi uzmanları tarafından yazıldı ve geliştirildi. Temel Hareket Becerileri Kontrol Listesi beden eğitimi programlarının geliştirilmesi için Beden Eğitimi Öğretmenlerine temel hareket becerilerinin değerlendirilmesinde yardımcı olmak amacı ile geliştirilmiştir. Bu form üç bölümden oluşmaktadır. I. Bölümde *Yer Değiştirme hareketleri*, II. Bölümde “*Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler*” ve son olarak III. Bölümde ise “*Dengeleme Hareketleri*” bulunmaktadır. Her bölüme ilişkin hareketlerin altında o hareketlerin analizi yer almaktadır. Her hareketin nasıl yapıldığını gösteren açıklama o hareketin yanında yazılmıştır. Her hangi bir hareket becerisinin değerlendirmesinde, yapılan hareketi gözlemleyerek, hareketin gerçekleşme durumuna (gerçekleşti, gerçekleşmedi) göre işaretleyiniz.

I	Yer değiştirme hareketleri: Vücudun yatay ve dikey yönlerde bir konumdan başka bir konuma hareket ettirilerek değiştirilmesidir.	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1	<i>Yürüme:</i> Vücut ağırlığı bir ayaktan diğerine aktarılırken, her iki ayağın birden yerle temasını kesmeme.		
A	Gözler yürünecek mesafeye odaklanır.		
B	Vücudun üst kısmı dik pozisyonudadır.		
C	Kollar vücudun orta çizgisini çok fazla aşmayacak şekilde yanlarda hafifçe öne geriye hareket eder.		
D	Öndeki ayak, kol ile ters yönde salınır.		
E	Her adımda bir ayak geride olacak şekilde, ayaklardan en az biri yerle temas halindedir.		
F	Arkadaki ayak öne gelirken öndeki ayak topuktan ayak ucuna yuvarlanma hareketi yapar.		
G	Ayak ucu karşıyı gösterir. (bu ifade daha onde yer almalı üçüncü madde olabilir.)		
2	<i>Koşma:</i> Vücut ağırlığı bir ayaktan diğerine aktarılırken ayakların yer ile temasını kesme.		
A	Gözler, koşulacak yöne odaklanır.		
B	Vücudun üst kısmı hafif öne eğiktir.		
C	Sırt düz pozisyonda tutulur.		
D	Her iki ayağın geçici bir süre yerle teması kesilir.		
F	Kollar vücudun orta çizgisini çok fazla aşmadan dirseklerden 90° bükülü öne geriye hareket eder.		
G	Öndeki ayak kol ile ters yönde salınır.		
H	Bükülü diz vücudun arkasındadır.		
I	Diz ile ayak arası yere paralel hareket eder.		
J	Ayak ucu karşıyı gösterir.		
3	<i>Sekme:</i> Ağırlığı bir ayaktan aynı ayak üzerine aktarma.		
A	Gözler sekme yapılacak mesafeye odaklanır.		
B	Vücut dik pozisyonudadır.		
C	Vücut hafif ve ritmik şekilde hareket eder.		
D	Dirsekler hafif büküldür.		
E	Bir ayak yere taban ile basar.		
F	Havadaki bacak dizden 90° bükülü vücudun arkasında tutulur.		
G	Yere basan ayak ile yer itilerek ayağın yer ile teması kesilir.		
H	Aynı ayak üzerine basılır.		
4	<i>Adım al sek:</i> Bir adım alma, aynı ayak üzerinde sekme, diğer ayak ile adım alma, aynı ayak üzerinde sekme.		
A	Gözler adım alınacak noktanın ilerisine odaklanır.		

B	Vücut dik pozisyonda hareket eder.		
C	Dirseklerden hafifçe bükülüdür.		
D	Öne bir adım alınır.		
E	Aynı ayak üzerinde sekme yapılır.		
F	Yere temas etmeyen bacağın dizi 90° arkada bükülür.		
G	Diğer ayak ile adım alınıp tekrar edilir.		
5	Sıçrama: Vücut ağırlığının bir ya da iki ayaktan iki ayağa aktarma.		
5.1	Yatay sıçrama: Bir ya da iki ayak üzerinden öne doğru havalanılıp, ayakların yerle teması kesilip, önde bir noktaya iki ayak ile basma.		
A	Vücut hafif öne doğru meyillidir.		
B	Dizler bükülüdür.		
C	Kollar arkadan öne doğru sallanır.		
D	Ayaklar omuz genişliği mesafesindedir.		
E	Kuvvetle yeri öne doğru iter.		
F	Havalanıp önde iki ayak tabanı üzerine basar.		
5.2	Dikey sıçrama: İki ayak üzerindeyken yaylanma hareketi ile iki ayağın yerle temasının kesilip, ağırlığın yukarı doğru taşınması ve tekrar aynı noktaya iki ayak üzerinde basma.		
A	Yere dik olarak havalanılır.		
B	Kollar salınarak arkadan öne gelir.		
C	Dizler bükülüdür.		
D	İki ayak arası mesafe omuz genişliğindedir.		
E	Ayaklar kuvvetle yeri yukarı iter.		
F	Ayaklar havalandığı noktaya tekrar omuz genişliğinde dizler bükülü basar.		
G	İki ayak tabanı yerededir.		
6	Uzun adım koşu: Koşuya benzer adımları daha uzun atma.		
A	Vücut diktir		
B	Bir ayak yeri kuvvetlice iter.		
C	Diğer ayak öne doğru yatay sıçrama yapar.		
D	Her iki bacak da gergindir.		
E	Sıçrama yapan ayak ilk önce yerle temas eder.		
F	Bacaklarla ters çalışır.		
7	Gallop (Öne Kayma): Bir ayak önde diğeri arkadayken, arkadaki ayağı öne getirirken ayakların yerle temasını keme,havada öndeki ayak ile öne bir adım alıp, arkadaki ayak üzerine konma.		
A	Gözler karşıya bakar.		
B	Vücut gergin ve yukarı hareket eder.		
C	Dirsekler bükülü yanda sallanır.		
D	Öne bir adım alınır.		
E	Arkadaki ayak öndekinin yanına getirilir.		
F	Ayakların ikisi birden bir an yerden kesilir.		
G	Arka ayak ile yere yumuşak bir şekilde inerken öndeki ayak yine önde kalır.		
H	Bacaklar dizlerden bükülür.		
8	Yanarla kayma adımı: Gallobun yanlara yapılması.		
A	Gidilecek yöne 90° açı ile bakar.		
B	Vücut gidiş yönüne yan pozisyonadadır.		
C	Vücut dik olarak yukarı hareket eder.		
D	Kollar dirseklerden bükülü yanda sallanır.		
E	Yana bir adım alınır.		
F	Arkadaki ayak öndekinin yanına getirilir.		
G	Ayakların ikisi birden bir an yerden kesilir.		
H	Yere yumuşak bir şekilde inerken öndeki ayak ile yana bir adım alınır.		
I	Bacaklar dizlerden bükülür.		
II	Dengeleme hareketleri: Vücutun yerinde ya da yer değiştirirken yaptığı hareketleridir.	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
9	Yuvarlanma: Elleri, dört ayak vaziyetinde omuz genişliğinde yere koyup,		

	ardından ense ve sırt üzerinde ağırlığın aktarma çömelik duruştan ayağa kalkma.		
A	Eller minder üzerine omuz genişliğinde konur.		
B	Başın arka kısmı mindere ellerin arasına hafifçe konur.		
C	Ayaklar yeri kuvvetli iter.		
D	Ters C pozisyonunda öne doğru yuvarlanılır.		
E	Ayaklar üzerine kalkılır.		
10	<i>Aldatma:</i> Öne, yanlara ya da arkaya hızlı ve yanıltıcı yön değiştirme.		
A	Bakışlar ileriye odaklanır.		
B	Vücut hafif öne bükülüyken, yön değiştirme yapar.		
C	Omuz yanıltıcı hareket yapar.		
D	Dizler bükülür.		
E	Ağırlık merkezi yere yakındır.		
F	İki ayak arası mesafe omuz genişliğinde yada daha genişdir.		
11	<i>Durma:</i> Ayakların yer değiştirmede aynı anda ya da art arda yerle temas etmesi.		
A	İleri bakar.		
B	Gövde diktir.		
C	Ağırlık merkezi yere yakındır.		
D	Dirsekler yanda hafifçe bükülür.		
E	Dizler bükülür.		
F	Ayak tabanları yere basar.		
G	Ayak uçları yanları gösterir.		
12	<i>Denge:</i> Belli bir yerde bir durumu devam ettirme.		
12.1	<i>Tek ayak üzeri denge:</i> Tek ayak üzerinde statik dengeyi koruma.		
A	Gözler açık bir şekilde çevredeki bir nesneye odaklanır.		
B	Kollar dengeyi sağlamak için yanlara hafifçe açılır.		
C	Destek ayağı 5 cm.lik denge tahtasında olur diğer ayak ise yerden kaldırılır.		
D	30 sn dengede kalır.		
12.2	<i>Denge tahtası üzerinde denge:</i> Denge tahtası üzerinde yürürken dik pozisyonda kalma.		
A	Bakışlar tahtaya odaklanır.		
B	Kollar dengeyi sağlamaya yardımcı olur.		
C	5cm eninde bir denge tahtası üzerinde arka arkaya 6 adım alınır.		
D	Yürüme akıcıdır. Ara sıra denge kaybedilebilir.		
13	<i>İtme:</i> Bir nesneyi yerle teması kesilmeden vücuttan uzaklaştırma.		
14	<i>Çekme:</i> Bir nesneyi yerle teması kesilmeden vücuda yaklaştırma.		
III	Nesne kontrolü gerektiren hareketler: Herhangi bir nesne ile tutma, atma, fırlatma, kaydırma, vurma, itme gibi kontrol etmeyi içeren hareketlerdir.		
15	<i>Alttan atış:</i> Avuç içlerini yukarı doğru olduğu vaziyette, yukarı ve öne doğru fırlatılan nesnenin yere düşmesi.		
15.1	<i>15.1 Tek el alttan atış:</i> Avuç içinin yukarı doğru olduğu vaziyette elde bulunan nesnenin yukarı ve öne doğru fırlatılmasından sonra yere düşmesi.		
A	Bakışlar hedefe odaklanır.		
B	Sırt düzdür.		
C	Top vücudun önünde tutulur.		
D	Top hangi el ile atılacaksa o ele alınır.		
E	Arkaya sallanan kollar öne doğru gelirken top elden çıkarılır.		
F	Parmaklar yukarı gelecek şekilde tutulur.		
G	Ayaklar omuz genişliği mesafesindedir.		
H	Dizler hafif bükülür.		
15.2	<i>Tek el yukardan atış:</i> Elde bulunan nesneyi atış kolu baş seviyesinin üstünde, parmaklar topun arkasında olacak şekilde yere paralel fırlatma.		
A	Bakışlar hedefe odaklanır.		
B	Vücut dik tutulur.		
C	Top hangi el ile atılacaksa o ele alınır.		
D	Parmaklar topun arkasında olacak şekilde tutulur.		

E	Kol arkaya alınırken vücudun üst tarafı arkaya alınan kol tarafından geriye döndürülür.		
F	Ayaklar her iki ayak omuz genişliğindedir.		
G	Ters ayak ile öne bir adım alınırken, topu tutan el öne doğru gelir top elden çıkarılır.		
16	<i>Yakalama:</i> Bir şeyin elle tutma.		
16.1	<i>Yere vurdurarak alttan yakalama:</i> Bir nesneyi yere vurdurulup tutma.		
A	Bakışlar topa odaklanır.		
B	Top yere vurdurulup, avuç içine temas etmeden, parmak uçları ile tutulur.		
C	Avuç içi yukarıyı gösterir.		
D	Dizler hafif bükülür.		
E	Ayaklar omuz genişliği mesafesinde açıktır.		
16.2	<i>Altan yakalama:</i> Atılan nesneyi avuçlar yukarıyı gösterecek pozisyonda yakalama.		
A	Bakışlar topa odaklanır.		
B	Kollar yanda serbest pozisyonudadır.		
C	Kollar öne doğru uzatılır.		
D	El topla temas eder.		
E	Kollar dirseklerden bükülerek karna doğru çekilir.		
F	Top avuç içine temas etmeden, parmak uçları ile tutulur.		
G	Avuç içi karşıyı gösterir.		
H	Parmaklar açık olarak aşağıyı gösterir.		
I	Dizler hafif bükülür.		
J	Ayaklardan biri diğerinden biraz öndedir.		
16.3	<i>Üstten yakalama:</i> Atılan nesneyi avuçlar karşıyı gösterecek pozisyonda yakalama.		
A	Bakışlar topa odaklanır.		
B	Top avuç içine temas etmeden tutulur.		
C	Parmaklar yukarıyı gösterir.		
D	Avuç içi karşıyı gösterir.		
E	Dizler hafif bükülür.		
17	<i>Yuvarlama:</i> Elde bulunan nesnenin bir hedefe ulaşmak için elden çıkar çıkmaz yere temas edip yol boyu yerle temasını kesmeden ilerleme.		
A	Bakışlar hedefe odaklanır.		
B	Vücut öne eğiktir.		
C	Top hangi el ile atılacaksa o ele alınır.		
D	Ters ayakla öne doğru bir adım alınır.		
E	Her iki diz bükülür.		
F	Atış kolu tarafındaki diz yer ile temas eder.		
G	Top havalanmadan yerden yuvarlanır.		
18	<i>Ayakla vurma:</i> Ayak ve bacağın kullanılması ile bir nesneye kuvvet uygulama.		
A	Bakışlar topa odaklanır.		
B	Kollar yanda sallanır.		
C	Gövde öne bükülür.		
D	Koşu ya da uzun adım koşu ile yaklaşılır.		
E	Topa vuracak ayağın tersindeki ayak ile bir adım alınır.		
F	Taban yere basar.		
G	Destek ayağı topa temasta bükülür.		
H	Arkadan gelen ayak ile topa vurulur.		
19	<i>Araçla vurma:</i> Bir araçla ya da elle herhangi bir nesneye kuvvet uygulama.		
A	Bakışlar nesneye odaklanır.		
B	El aracı tutar.		
C	Kol vücudun önünde yere paralel tutulur.		
D	Nesne gelirken kollar geriye doğru salınır.		

E	Nesne vücudun önüne geldiğinde kollarla karşılanır .		
F	Ayaklar yere taban basar.		
G	Bir ayak öndedir.		