

TEMEL MANİPLATİF HAREKETLER

Genel motor maniplasyon, bireyin nesnelere ilişki kurması ile ilgilidir ve nesnelere güç verme ve onlardan güç alma şeklinde sınıflandırılır. İtici hareketler nesnenin bedenden ayrıldığı (fırlatma, tekmeleme, yuvarlama) çekici hareketler ise bedenin veya beden parçalarının nesneyi durdurmak veya yönünü değiştirmek amacı ile yaptığı hareketlerdir.

YAKALAMA , FIRLATMA

Yakalama ilk koordine hareketler,ellere bakma ve elleri ağıza sokma şeklinde başlayıp,görme,kolların hareketi ve elin hareketi ile bütünleşip koordineli yakalama eylemini meydana getirmektedir. Yakalama öncesi deneyimlerin yakalama becerisinin gelişimine büyük katkıları bulunmaktadır.

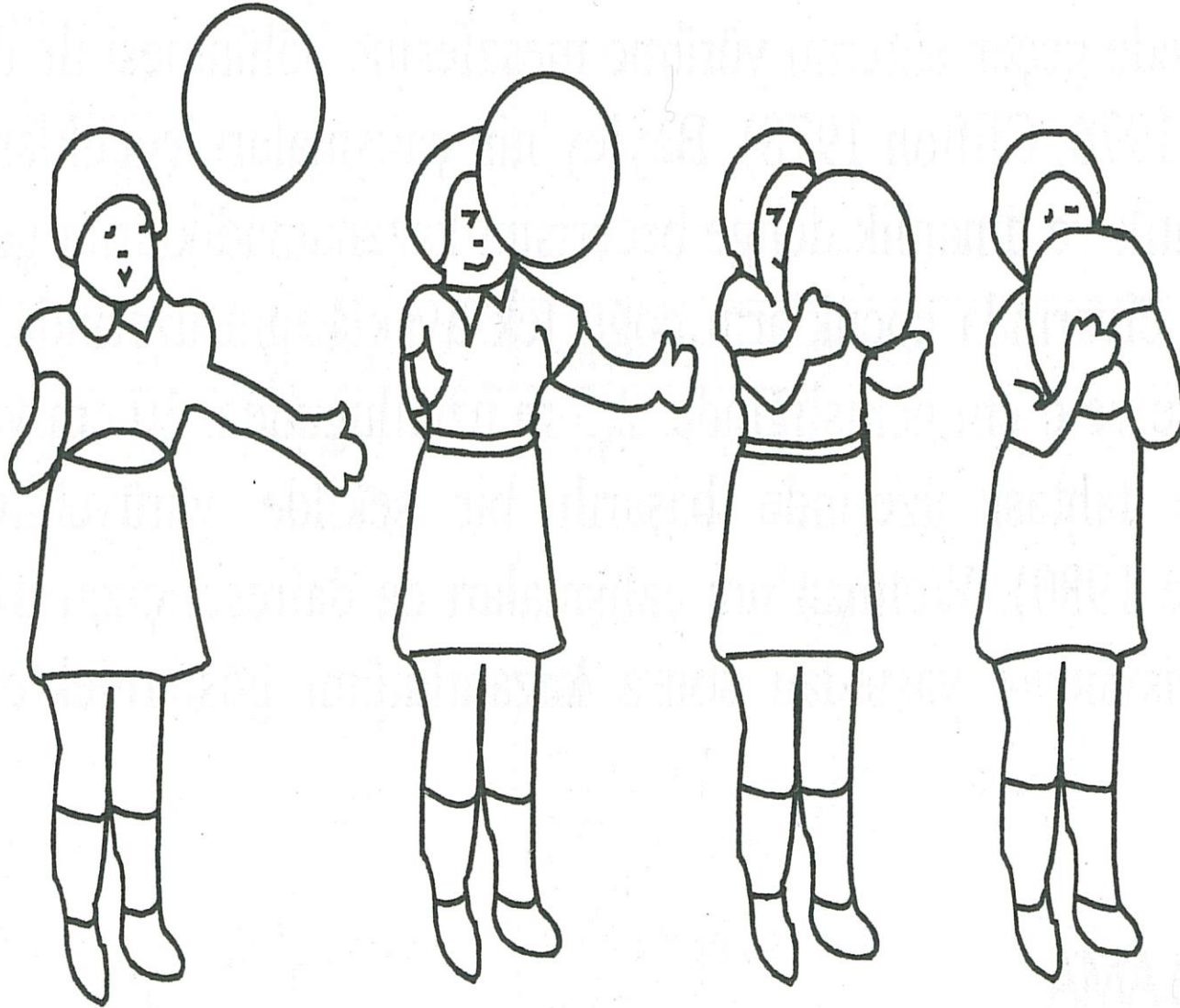
Çocukların ilk yakalama

deneyimleri, bacakları açık pozisyonda durarak, yuvarlanan topu elleri yada ayakları ile durdurmalarıdır. Bu ilkel başlangıçtan sonra zaman-mekan ilişkisinin kazanılmasına paralel olarak top yakalama becerisi gelişmeye başlamaktadır.

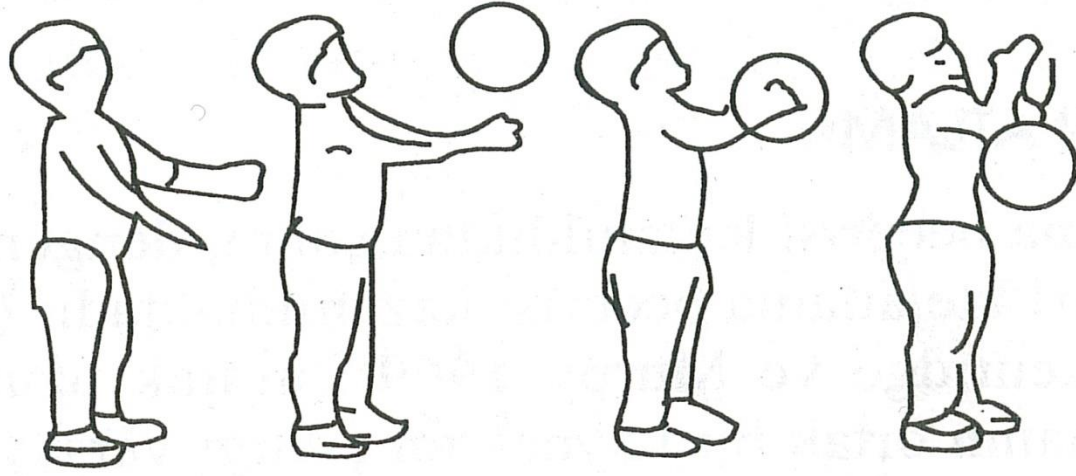
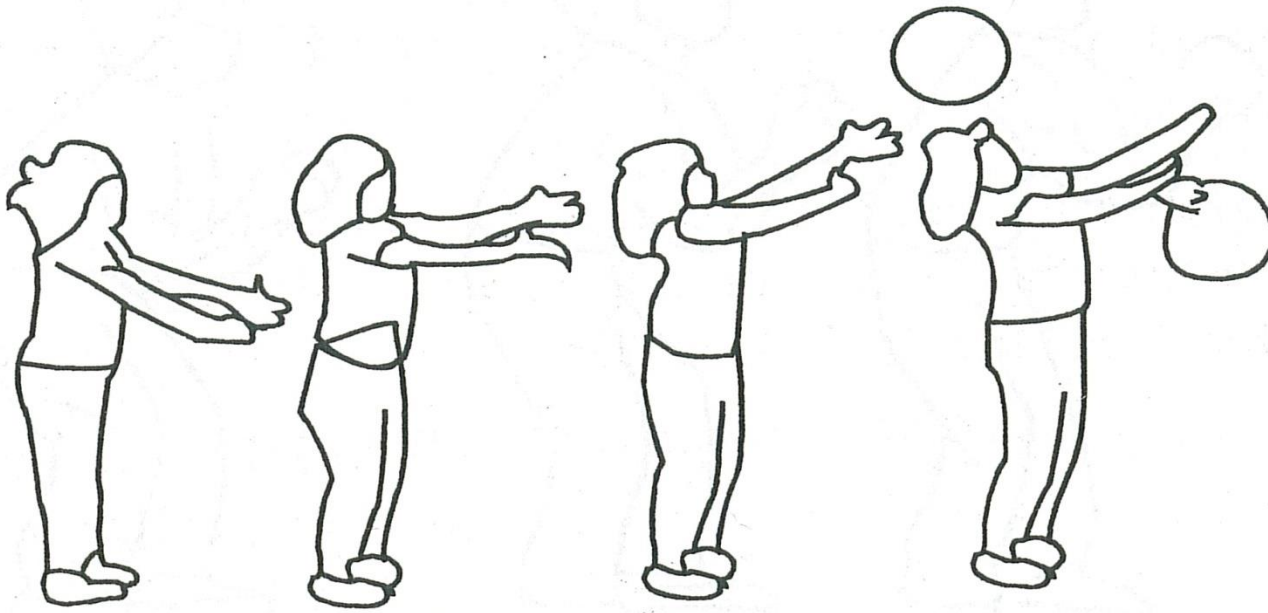
Çocuklar oturma pozisyonundan ayakta durma pozisyonuna geçerek yuvarlanan yada zıplayan topu takip etmeyi, durdurmayı ve kontrol altına almayı öğrenmektedir. Ayağa kalkma, aktif bir katılım yaratarak yakalama becerisinin oluşmasında önemli bir basamak oluşturmaktadır.

Yakalama; Temel yakalama hareketi ellerin fırlatılan bir nesneyi durdurmak amacı ile kullanılması ile ilgilidir. Aşağıda yakalama ile yukarıdan yakalama hareketlerinin temel öğeleri hemen hemen aynıdır. Fark ellerin pozisyonundan kaynaklanır. Gelişimsel sıra şöyledir.

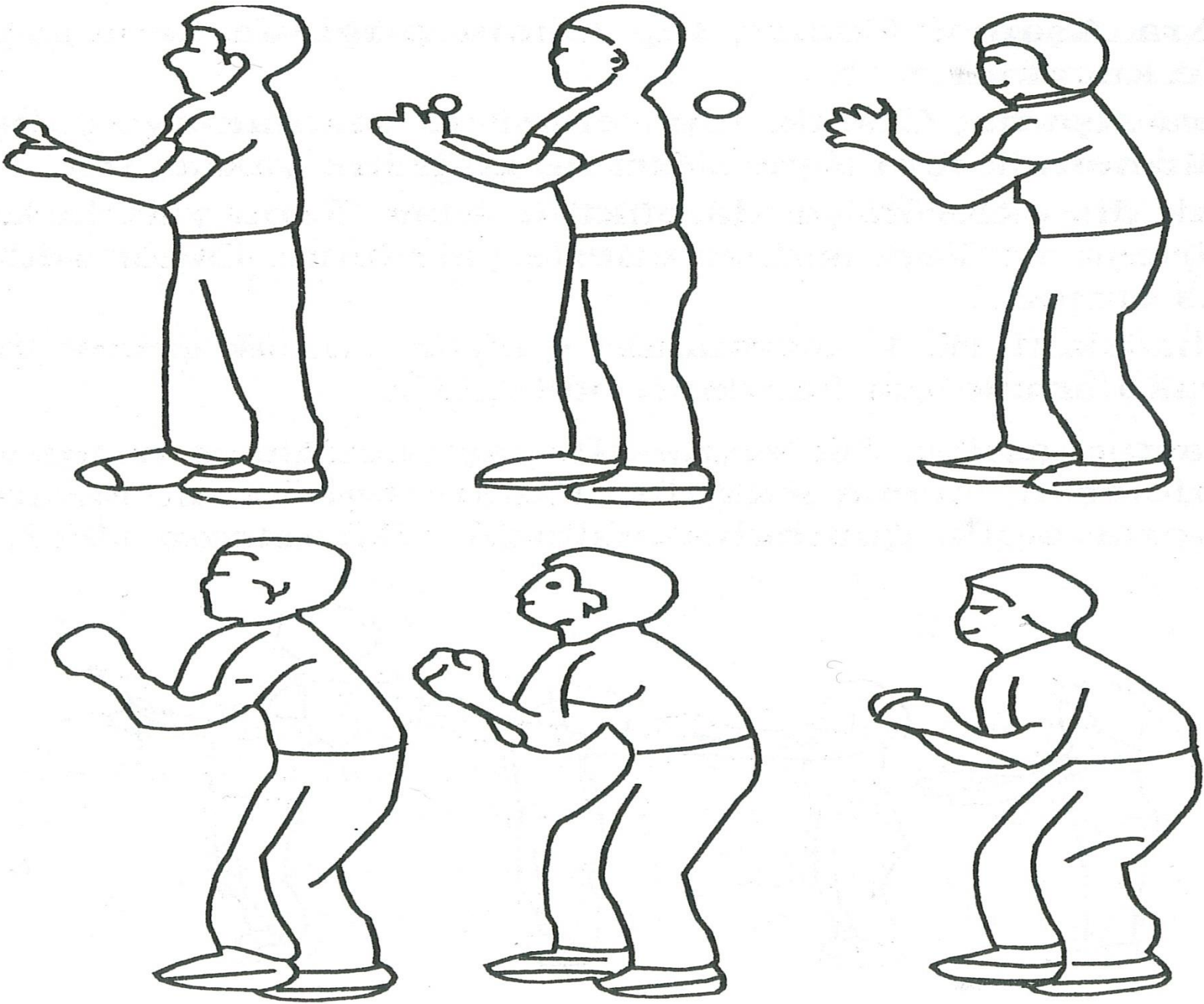
1. Başlangıç evresi
 - Yüzü çevirerek yada kollar ile kavrayarak nesneden kaçınma
 - Kollar gergin pozisyonda gövdenin önünde tutulur.
 - Temas anına kadar gövde hareketleri sınırlıdır.
 - Kepçeleme hareketine benzer yakalama hareketi



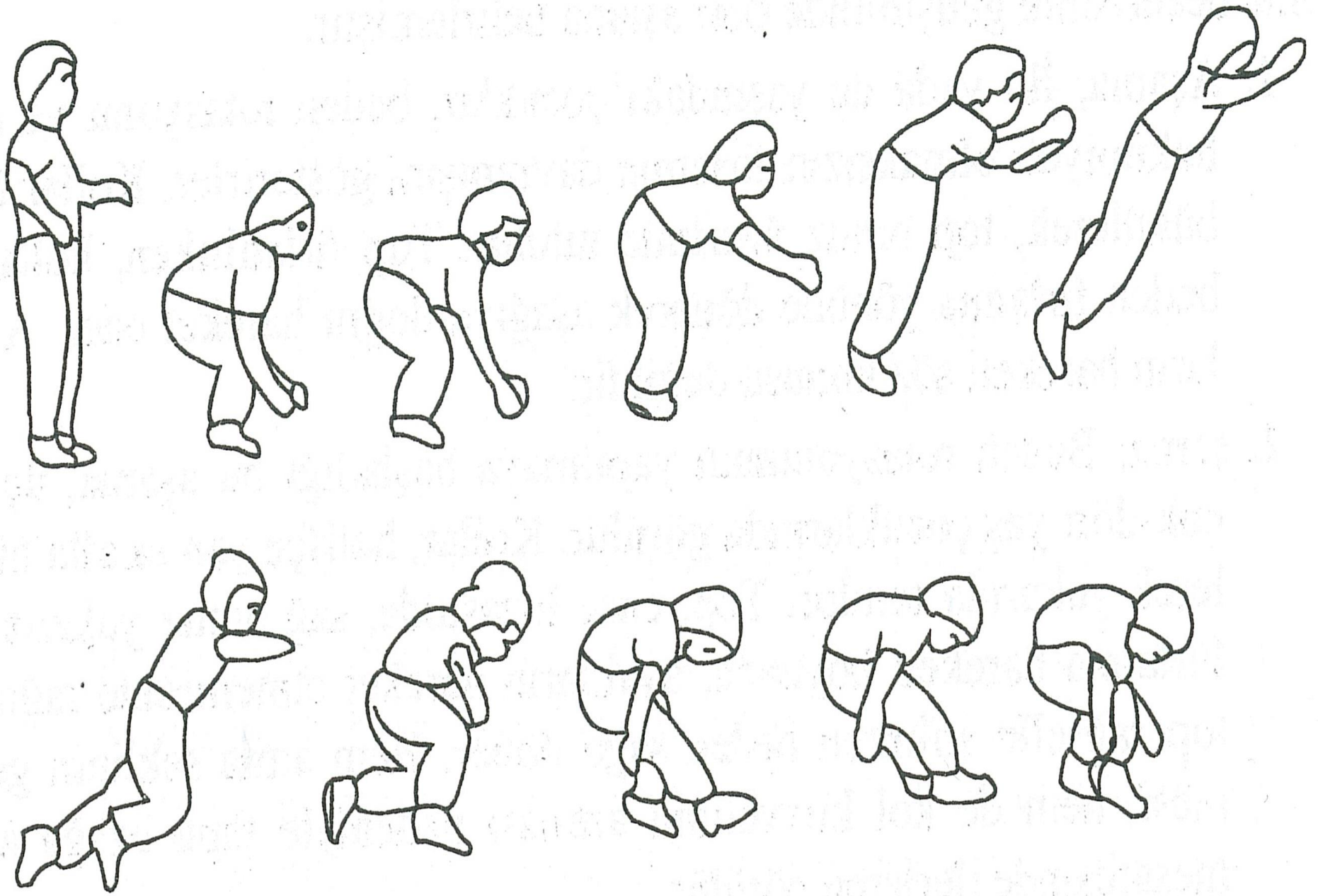
Şekil 20: Dört yaşındaki bir kız çocuğunun yakalama şekli(Wickstrom 1977).



Şekil 21: Dört yaşındaki bir çocuğun başarısız yakalama şekli (Wickstrom 1977).



Şekil 22: Beş yaş çocuklarında yakalama şekli(Wickstrom 1977).



Şekil 23: Beş yaşındaki bir kız çocuğunun atlama şekli(Wickstrom 1977)

Fırlatma becerisinin 4 yaşından sonra geliştiği bilinmektedir. Fırlatma becerisini hazırlayan ilk hareket şekli kolların bükülmesidir. Yaş ve gelişim hız ile orantılı olarak kolların arkaya gidiş ve fırlatma için gerekli kuvvetin oluşması, fırlatma becerisini tamamlar.

Fırlatma becerisinin 4 yaşından sonra geliştiği bilinmektedir. Fırlatma becerisini hazırlayan ilk hareket şekli kolların bükülmesidir. Yaş ve gelişim hız ile orantılı olarak kolların arkaya gidiş ve fırlatma için gerekli kuvvetin oluşması, fırlatma becerisini tamamlar.

Önceleri sabit pozisyonda gerçekleşen beceri, 5 yaşından sonra kuvvet ve hız kazanmaktadır. Bol tekrar ve teşvik cismin uzağa gitmesinde etkilidir. Erkek çocukların fırlatma becerileri daha iyidir.

TEMEL DENGELEME HAREKETLERİ

Dengeleme, hareket etmeyi öğrenmenin en temel ögesiştir. Dengeleme sayesinde , çocuk boşlukta hareket edebilme , ayakta durabilme becerisini kazanır. Çocukların denge becerileri öylesine gelişmiş olmalıdırki, her türlü koşulda , her türlü hareketi yaparken temelde yaptığı hareketin formu bozulmamalıdır. Hemen hemen bütün hareketler denge öğelerini içerir.

Bu noktadan hareketle bütün lokomotor ve maniplatif hareketlerin aynı zamanda dengeleme hareketi olduğu söylenebilir. Bir eksen etrafında yapılan veya lokomotor olmayan denge hareketleri, alan değiştirmeksizin yapılan gövde veya kol hareketlerinden oluşur.

Döndürme, serbest salınım, çevirme bu grup hareketlere örnek olarak verilebilir. Sabit bir noktada dengeyi sağlayabilme statik denge, hareket halinde dengeyi koruyabilme dinamik denge olarak tanımlanır. Tek ayak üzerinde durma statik; denge üzerinde yürüme, yuvarlanmalar, takla dinamik dengeye örnektir.

DİNAMİK DENGENİN GELİŞİMSEL SIRALAMASI

1. Başlangıç evresi;

- Yanlara eğilme gözlenir
- Gözler ayaklara odaklanır
- Gövde öne eğilir
- Dengesiz hareketler görülür
- Sürekli olarak aynı ayak önde yürüme eğilimi vardır.

2. İlk evre;

- 5 cm lik bir denge üzerinde yürüyebilme
- Genellikle, 2-3 cm lik denge üzerinde yürünemez
- Gözler dengede odaklanmıştır.
- Çok kolay denge kaybı olur
- Dengesiz hareketlerde azalma görülür.
- Öne, geriye, yanlara yürünebilir , fakat özel bir dikkat gerektirir.
- Denge sağlamaya çalışırken kolun biri gövdeye doğru çekilir.

3.Olgunluk evresi;

- 2-3 cm lik denge üzerinde yürünebilir
- Adım değiştirerek yürünebilir
- Dengenin ilerisine bakılır
- Denge sağlamak için her iki kol kullanılır
- Kolaylıkla öne ,geriye,yanlara yürünebilir.
- Hareketler akıcı ve kontrollüdür
- Denge kaybı arasına görülür

Beceri Temaları	
Yer deęiřtirme hareketleri	Yürüme
	Kořma
	Atlama
	Sekme
	Galop
	Yana kayma Hoplama
	Takip etme
	Kaçma Kovalama
Dengeleme hareketleri	Dönme
	Bükülme
	Yuvarlanma
	Denge
	Ağırlık transferi
	Sıçrama ve konma
	Germe
Kıvrılma	
Nesne kontrolü gerektiren hareketler	Fırlatma
	Yakalama
	Vurma
	Topa havada vurma

4- SPORLA İLİŞKİLİ (ÖZELLEŞTİRİLMİŞ) HAREKET DÖNEMİ

Geçiş evresi



Temel hareket becerileri birleştirilir ve rekreasyonel yada spor atkvitlerinde kullanılmaya başlar.

Uygulama evresi



Farkındalık

Yaşam boyu yararlanma evresi



-Mükemmelleşme
-Kazanılan becerilerin yaşam boyu kullanılması

SPORLA İLİŞKİLİ HAREKETLER DÖNEMİ

Motor gelişimin sporla ilişkili hareketler dönemi, temel hareketler döneminin bir uzantısıdır. Bu dönem süresince hareket, yalnızca hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine, çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve rekreatif etkinliklerde kullanılır. Lokomotor, manipülatif ve dengelemeye ilişkin hareketler birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanılır.

Spor becerilerine geçiş evresi



Bu evrede, temel hareket becerileri daha kompleks ve özel formlara dönüştürülür. ocuk çeşitli hareket becerileri ile gurur duyar. ocuk tüm spor branlarıyla ilgilenir. Kendini fizyolojik, anatomik ve çevresel faktörler tarafından sınırlanmış hissetmez. Temel hareket yeteneklerinde doğruluk ve beceri önem kazanmaya balar. Bu evrede çocuktan, temel hareket becerilerini daha karmaşık ve özel biçimlere uygulanması beklenir. Evre süresince ocuk, aktif bir biçimde çok sayıda hareket becerisini keşfetmeye ve birleştirmeye çalışır.

Spor becerilerini uygulama evresi



Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi

On dört yaşında başlayan ve yaşam boyu devam eden bu evrenin en önemli özelliği, bireyin kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanmasıdır. Bir önceki evrede yapılan seçimler, ilgi ve yeterlilikler mükemmelleştirilir, günlük yaşama, rekreasyona ve sporla ilişkili aktivitelere uygulanır. Bu evre, daha önceki dönem ve evrelerin zirvesini oluşturur.

Spor becerilerini uygulama evresinde beliren ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır. Zaman, para, tesis, malzeme gibi etmenler spora katılımı etkiler. Etkinliğe katılım düzeyi, bireyin yeteneklerine, olanaklarına fiziksel özelliklerine, motivasyonuna ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak değişir. Birey artık yeteneklerinin üst sınırına yaklaşmıştır. Bireyler genetik donanımlarına ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak sık sık motor gelişimin farklı evrelerinde bulunurlar.

2-3 Yaş Büyük Kas Yetenekleri Çift ayak sıçrar. Geri geri yürür. Destekle merdiven iner. Duran topa tekme atar. Destekle öne takla atar.	Küçük Kas Yetenekleri İpe 4 boncuk dizebilir. Kapı kolunu açabilir. 5-6 küpten kule yapabilir. Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir. Kağıdı ikiye katlar.
3-4 Yaş Büyük Kas Yetenekleri 20 cm yüksekten yere atlar. Hareketli topa tekme atar. Parmak ucunda yürür. Üç tekerlekli bisiklete biner. Salıncakta sallanır. Kaydıraktan kayar. Öne takla atar. Ayak değiştirerek merdiven çıkar. Havadan atılan topu tutar.	Küçük Kas Yetenekleri Üç parçalı boz-yap yapar. Makasla keser. Çizgi üzerinden makasla keser.
4-5 Yaş Büyük Kas Yetenekleri Tek ayak üzerinde 4-8 sn durur. Değişik yönlere koşar. Dengede yürür. Çift ayak 10 kez sıçrar. 5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar. 6 kez geriye sıçrar. Top sıçratır ve yakalar. Ayak değiştirerek merdiven iner. Tek ayak üstünde 5 kez sıçrar.	Küçük Kas Yetenekleri Resimlerinde ev, adam, ağaç çizebilir. Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.
5- 6 Yaş Büyük Kas Yetenekleri Dengede ileri geri yanlara yürür. İp atlar gibi sıçrar. Topa yön vererek sıçratır. Tek elle top tutar. İp atlar. Sopa ile topa vurur. Paten kayar. İki tekerlekli bisiklete biner. Kızak kayar. Tek ayak üzerinde 10 sn durur. Barfikste 10 sn. Asılı bekler.	Küçük Kas Yetenekleri Kalem tutar. Büyük harf çizer. Baş parmakla diğer parmaklarına dokunur. Bir resmin sınırlarını taşırmeden boyar. Resim keser. Kalemtraş kullanır. Çekiçle çivi çakar. İsmi yazar. Koşarken yerden nesne alır. Küçük harfleri bakarak çizebilir.