

Çocukların Motor Özelliklerinin Gelişimi

Sürat Gelişimi:

Sürat yeteneği erken yaşlarda eğitime başlanmalı ve çok yönlü eğitim programları uygulanmalıdır.

Portmann'a göre sürat koşularına sinir sistemi tam olgunluğa ulaşmadan önce 7-8 yaşlarında başlanmalıdır. Hahn, 7-10 yaşlarında çocuğun hareket süratinde keskin bir artış olacağını, 10 yaşında doruk noktasına ulaşacağını ileri sürmekte olup, daha sonra gelişenin reaksiyon sürati olduğunu ifade etmektedir.



Kuvvet Gelişimi:

İlköğretim okullarında çocukların, morfolojik, psikolojik, biyolojik ve fizyolojik özellikleri dikkate alınarak kuvvet çalışmalarına başlanmalı ve büyük motor beceriler üzerinde durulmalıdır.

Kuvveti artırmak için vücut ağırlığının kullanılması, kültür-fizik, stretching gibi bazı dirençli çalışmalar yapmak yerinde olur. 8-10 yaşları arasında iskelet ve kas sistemini kuvvetlendirecek çok yönlü, değişken, oyun formunda çalışmalar yaptırılması uygun olur. Erkeklerde kas kuvvetindeki en büyük artış 6, 8, 13 ve 14 yaşlarında gözlenir. Kızlarda ise en büyük artış 4 ve 9'uncu yaşlara gözlenmektedir.

Dayanıklılık Gelişimi:

Dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte organizmanın tüm fonksiyonlarında, sinir ve solunum sisteminde, kan dolaşımında ve metabolizmasında değişimler oluşmaktadır. Çocuk kalbi, uygun yapılan yüklenmelerle gençlerde olduğu gibi antrenmana dayanabilme ve uyum sağlama yeteneğine sahiptir. 8-9 yaş grubundaki çocuklar maksimal yüklenmelere tabi tutulduklarında, dinlenme sürecinin ilk dakikalarında kalp kasının dinlenme süresi ile uyum sağladığı görülmektedir. Ergenlik dönemine kadar her iki cins arasında dayanıklılık özelliği bakımından fazla bir farklılık yoktur. Bu çağda çocuklara aerobik karakterde çalışmalar uygulanmalıdır.

Esneklik Gelişimi:

Bu yaşlarda çocukların esneklik gerektiren aktiviteleri rahatça yapabilmeleri,onların esneklik çalışmalarına ihtiyaçları olmadığı anlamına gelmez.

Bu dönemde mutlaka esnekliği korumak ve geliştirmek amacıyla çalışmaların yapılması gerekmektedir.Omurganın esneklik kazanması 8-9

yaşlarında en yüksek düzeye ulaşmaktadır.Yine 8-9

yaşlarında bacakların açılma yeteneği ve omuzların hareket genişliği üst düzeydedir.7-11 yaşları arasında bağ,tendon ve kas dokusu daha güçlü gibi gözükmesine rağmen ağır dirençlere karşı koyabilecek yeteneğe sahip değildirler.Bu yüzden çalışmalarda hafif ağırlıkla kullanılmalıdır.

Koordinasyon gelişimi:

7-9 yaşları arasında koordinasyon performansında belirgin bir artış görülür ve bu artış 11 yaş sonuna kadar devam eder.Okul ncesi çağda ocuk basit ritimlere vurgulara motorik olarak çok iyi tepki verebilmektedir.Bu yüzden koordinatif yeteneklerin okul öncesi çağdan itibaren geliştirilmeye başlanması yerinde olacaktır.

Bu dönemde çocuklara çok yönlü hareket becerileri uygulanmalıdır.eğitsel oyunların koordinatif yeteneklerin gelişiminde büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır.Yaş artışına bağlı olarak sportif uygulamalara ve ikili mücadele oyunlarına geçilebilir.

Çocuk ve Gençlerde Spora Yönelik Öneriler

- Çocuk ve gençlerde aerobik yüklenmeler, anaerobik yüklenmelerden önce olmalıdır.
- İskelet sistemi tam olarak gelişmediği için, ek ağırlık kullanarak kuvvet çalışmalarında kendi vücut ağırlığından yararlanılmalıdır.
- Hareketlerin çok yönlü olmasına dikkat edilmelidir.
- Gelişime bağlı olarak algılama ve hareket yapma sınırlılığı nedeniyle gelişim özelliğine uygun hareketlerin yaptırılması gerekir.
- Sporsal verim elde etmek açısından, bireysel çalışmalardan önce grup çalışmaları tercih edilmelidir.
- Özellikle okul öncesi yaş döneminde, çocuğun doğal hareketlerine dayalı olarak, spora yönelik hareketlerin geliştirilmesine ve pekiştirilmesine dikkat edilmelidir.
- İlköğretim çağında önceden kazanılmış motorik özellikler temel alınarak Atletizm, Oyun, Cimnastik, Yüzme ve Kayma sporlarının temel hareket formları geliştirilmelidir.
- 8-10 yaş grubunda motorik özelliklerin geliştirilmesinin yanında spor dalına özgü temel teknik becerilerin kazandırılması ön plana çıkar.
- Çocuk ve gençlerin oyunusal form içerikli spor antrenmanlarında, yüklenme ve dinlenmeler uzun ve sürekli yüklenimlere imkan verir. Ancak, yüksek yüklenmeli egzersizlerin kesinlikle uygun dinlenme aralıkları kullanılarak uygulanması gerekir

MOTOR TESTLER

■ 1) Bruninks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi

Bruninks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOMYT), Bruininks tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Bireysel olarak uygulanan bu test, 4.5-14.5 yaş çocuklarının motor fonksiyonlarını belirlemeye yöneliktir. BOMYT, Doll'un orijinal Oseretsky Motor Yeterlilik Testi adaptasyonuna dayalı olarak geliştirilmiş ve çocukların motor becerilerini değerlendirmek için planlanmıştır. 8 alt test içerir. BOMYT, 1970 nüfus sayımlarına uygun olarak, coğrafik bölge, yaş, cinsiyet ve ırk temel alınarak dikkatli bir şekilde oranlanmış 765 çocuktan oluşan örneklem üzerinde standardize edilmiştir. Güvenirlilik, uzun form için 0.87 kısa form için 0.86 olarak bulunmuştur (Gallahue 1982).

TABLO:BRUNİNKİS-OSERETSKY MOTOR YETERLİLİK TESTİ MADDELERİ

Test alanları	Alt Testler	Maddeler
Kaba motor Beceriler	<p>1)Koşu:koşu hızını ölçmek için planlanmıştır.</p> <p>2)Denge(8madde):statik ve Dinamik denge yeteneklerini Ölçmek için planlanmıştır.</p> <p>3)İki yönlü koordinasyon: Üst ve alt üyelerin koordinasyonunu birlikte ölçmek için Planlanmıştır.</p> <p>4)Kuvvet:bacak kuvveti,karın Kuvveti.üst kollar ve omuzlarla Sarma kuvvetini ölçmek için Planlanmıştır.</p>	<p>Dayanıklılık koşusu</p> <p>Statik denge(3 madde) Dinamik denge(5 madde)</p> <p>Ayak ve parmaklarla hafifçe vurma Yerde atlama Çizilmiş çizgi ve birlikte çaprazlama</p> <p>Durarak uzun atlama Mekik Diz şınav(tüm kız ve 8 yaş) Tam şınav(8 yaş üstü öğrenciler)</p>

TABLO:BRUNİNKs-OSERETSKY MOTOR YETERLİLİK TESTİ MADDELERİ

Alt Testler

Maddeler

Kaba ve İnce
Motor
Beceriler

5)Üst uzuvların koordinasyonu:
İnce ve kaba el-göz korrdinasyo
nunu ölçmek için planlanmıştır.

Top sıçratma ve yakalama(2madde)
Havaya atılan topu yakalama(2)
Top fırlatma(2 madde)
Sallanan topa dokunma(1 madde)
Kusursuz yukarı uzuv hareketleri(3)

İnce Motor
Beceriler

6)Tepki hızı:hareketli objeye
tepkiyi ölçmek için planlanmıştır.
7)Görsel motor kontrol(8madde):
El-göz hareketlerinin koordinasyonu
Nu ölçmek için planlanmıştır.
8)Üst uzuvların hızı ve ustalığı(8
Madde):kol hızı,el hızı,el ve parmak
Maharetini ölçmek için planlanmıştır.

Bırakılmış ölçü çubuğu(1 madde)
Kesme(1madde)
Çizim ve kopyalama(7madde)
Bozuk para yerleştirme(2madde)
Kart ayırmak(1)
Boncuk dizme(1)
Çivi çakma(1)
Çizgiler ve işaretler(3)

■ 2)Portage Erken Çocukluk Dönemi Eğitim Programı Kontrol Listesi

Portage,bebeklerde uyarım,özbakım,motor gelişim,sosyal gelişim,bilişsel gelişim ve dil gelişimi olmak üzere 6 alanda 0-6 yaş çocuklarının değerlendirilmesinde ve gelişimsel eğitim programının hazırlanmasında kullanılmaktadır.(Nfer,Nelson 1993).3-6 yaş çocuklarının kaba ve ince motor becerileri aşağıda gösterilmiştir.

TABLO:TEMEL HAREKETLER DÖNEMİNDE KAZANILAN MOTOR YETENEKLER

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.

TABLO:TEMEL HAREKETLER DÖNEMİNDE KAZANILAN MOTOR YETENEKLER

3-4 yaş Büyük Kas Yetenekleri

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

Küçük Kas Yetenekleri

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

TABLO:TEMEL HAREKETLER DÖNEMİNDE KAZANILAN MOTOR YETENEKLER

4-5 yaş Büyük Kas Yetenekleri

Tek ayak üzerinde 4-8 sn.durur.
Değişik yönlere koşar.
Dengede yürür.
Çift ayak 10 kez sıçrar.
5cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.
6 kez geriye sıçrar.
Top sıçratır ve yakalar.
Ayak değiştirerek merdiven iner.
Tek ayak üzerinde 5 kez sıçrar.

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

Resimlerinde ev,adam,ağaç çizebilir.
Makasla basit şekiller keser,yapıştırır.

Küçük Kas Yetenekleri

Kalem tutar.
Büyük harf çizer.
Baş parmakla diğer parmaklarına dokunur.
Bir resmin sınırlarını taşımadan boyar.
Resim keser.
Kalemıraş kullanır.
Çekiçle çivi çakar.
İsmi yazar.
Koşarken yerden nesne alır.
Küçük harfleri bakarak çizebilir.

3)Denver Gelişimsel Tarama Testi(DGTT)

Çocukların yaşına uygun birtakım becerilerini değerlendiren Denver II, çocukları gelişimsel problemler açısından taramada, kuşkulu durumları objektif bir ölçümle doğrulamada ve gelişimsel açıdan risk altındaki çocukları izlemede değerlidir. Denver II, kişisel, sosyal, ince motor, dil ve kaba motor alanların değerlendirilmesine yönelik hazırlanmış bir testtir. Tablo'da sadece 2-6 yaşlarda kazanılan kaba motor becerilere değinilmiştir. Tabloda, çocukların %25'ini, %50'sinin, %75'inin ve %90'ının becerileri kazandığı yaşlar ay olarak belirtilmiştir. (Frankenburg ve Dodds 1990).

TABLO: DENVER II KABA MOTOR GELİŞİM

Kaba motor beceriler	%25	%50	%75	%90
Yerinde zıplama	19.5	23.1	26.7	30.0
Tek ayak 1sn durma	15.8	23.9	31.7	39.8
Tek ayak 2sn durma	21.8	28.5	35.6	42.7
Uzağa atlama	28.4	33.5	38.0	43.0
Tek ayak 3sn durma	26.5	34.1	41.6	49.0
Tek ayak 4sn durma	32.6	39.8	46.9	54.3
Tek ayak üz. sıçrama	41.4	48.0	54.4	61.6
Tek ayak üz.5sn durma	37.3	45.6	54.4	62.2
Adımlama	37.3	47.9	58.5	68.9
Tek ayakta 6sn durma	42.2	51.5	60.0	69.8
Zıplayan topu yakalama	42.5	52.1	61.7	71.2
Tek ayak 7sn durma	48.4	57.5	66.3	75.0
Tek ayak 8sn durma	50.0	58.5	67.1	75.6
Tek ayak 9sn durma	50.9	59.3	67.7	76.0
Geri geri adımlama	55.6	63.4	71.1	78.7



- **4)MOTOR PERFORMANS TESTLERİ**

***** Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma**

Amaç: Çocuğun tercih ettiği ayağın üzerinde durma süresini saptamaktır.

Araç: Kronometre

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğa bazı hareketler öğretiliceği, bu nedenle arkadaşını dikkatle izlemesi gerektiği açıklanır. Kronometre tanıtılarak model çocuktan hareketi arkadaşına göstermesi istenir. Model olan çocuk terliklerini çıkarır ve 'kaldır' direktifi ile tek ayağını kaldırırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır. 'Arkadaşın tek ayağı üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalışıyor, kronometre de bana ne kadar uzun süre durduğunu gösteriyor.' şeklinde açıklama yapılır. Model gösterildikten sonra çocuğun terliklerini çıkarması istenerek direktif verilir; 'Arkadaşın gibi istediğin ayağın üzerinde, mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalış.' Daha sonra 'kaldır' direktifi ile çocuğa bir deneme fırsatı verilir. Yedi kez uygulama yaptırılarak aralarda dinlenmesine izin verilir. Kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme: Kronometre, çocuk ayağını yerden kaldırdığı zaman çalıştırılır, yere eli ya da ayağı ile dokunduğu zaman durdurulur. Çocuğun yaptığı yedi uygulamadan en iyi ve en kötü performansı çıkarılarak beş uygulamanın ortalaması alınır.

*****Çabukluk**

Amaç: Çocuğun sırt üstü yatma durumundan dikey duruma geçerek (3.05 m.)'lik mesafeyi koşması,tenis topunu alması ve dönerek eski duruma geçmesi arasındaki süreyi ölçmektir.Çocuğun dikkat süresi ve koordinasyonu hakkında bilgi verir.

Test Ortamının Hazırlanması: Birer metre uzunluğunda renkli bant,aralarında (3.05 m)

Mesafe kalacak şekilde birbirlerine paralel olacak şekilde yapıştırılır.Bantlardan birine tenis topu yerleştirilirken diğer bant çocuğun uygun durum alması için kullanılır.

Araçlar:

Kronometre

Renkli bant

Tenis topu

Tebeşir

Uygulama:Çalışma odasına alınan çocuktan arkadaşını dikkatli izlemesi istenerek daha sonra bu hareketi kendisinin de yapacağı söylenir.Model alan çocuk,topa doğru topukları çizgiye gelecek şekilde sırtüstü yatar.'Hazır,başla' komutunu aldığı anda doğrularak topa doğru koşar.Topu alıp,koşarak eski durumuna geçer.Bu hareket yapılırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır ve hareketin çabukluğuna dikkat çekilir.Çocuğun topukları çizgiye gelecek şekilde yatmasına(bacaklar kapalı,kollar vücuda bitişik)yardım edilir.Hareketin mümkün olduğu kadar çabuk yapılması istenerek yukarıda belirtildiği gibi direktif verilir.Bir deneme fırsatı verildikten sonra dört uygulama yaptırılır.Uygulamalar sırasında dinlenme fırsatı verilir.Çocuğun hareketi başaramadığı,koşarken düştüğü,topu düşürdüğü,direktiften önce harekete başladığı ya da araştırmacının zamanlamayı ayarlayamadığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme:'Başla' direktifi verilirken kronometre çalıştırılır. Çocuk tenis topunu aldıktan sonra ortadaki çizgiyi geçerken durdurulur. Dört uygulamanın ortalaması alınarak performans değeri hesaplanır.

*****Yakalama**

Amaç: Çocuğun,havadan atılan topu yakalama yeteneğini ölçmektir.Çocuğun koordinasyonu hakkında bilgi verir.

Test Ortamının Hazırlanması: 60 cm. çapındaki çember,değişik yükseklikte ayarlanacak şekilde ipe tavana monte edilir.Çemberin alt ucunun yere olan yüksekliği,çocuğun boyuna eşit olacak şekilde ayarlanır.Çocukla araştırmacı arasındaki mesafe çocuğun boyunun iki katı kadar olup çember çocukla araştırmacının tam ortasındadır.

Araçlar:

- 1)21 cm. çapında oyun topu
- 2)60 cm. çapında çember
- 3)Tebeşir
- 4)Mezro

Uygulama:Çocuğun boyuna göre gerekli düzenleme yapıp çizgiler çizildikten sonra,model olan çocukla bir uygulama yapılır.Daha sonra araştırmaya alınan çocuğun uygun duruma geçmesi sağlanarak,'tut' direktifiyle,top aşağıdan yukarıya doğru,çemberin hemen alt kenarı üzerinden geçecek şekilde çocuğa atılır.İki denemeden sonra on uygulama yapılır.Top başarısız bir şekilde atıldığında ya da çocuk top atıldığını fark etmediğinde uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme:

1)Puanlama sistemi aşağıda açıklanmıştır;

3 Puan: Topun sadece iki elle yakalanmasını içerir.

Top, yakalandıktan sonra, vücudun herhangi bir yerine değdirilebilir.

2 Puan: İki elle yakalama dışındaki diğer yakalama şekillerini içerir.(Göğüste,karında yakalama gibi)

1 Puan: Çocuğun topu yakalamak için gayret gösterdiği,eli değdiği halde yakalayamadığı durumları içerir.

0 Puan: Çocuğun topu yakalamak için çaba göstermediği,toptan kaçtığı durumları içerir.

2)Toplam on denemenin ortalaması alınır.

*****Durarak Uzun Atlama**

Amaç:Çocuğun iki ayağını kaldırıp,bedenini ileriye doğru hareket ettirerek,ne kadar uzağa atlayabildiğini ölçmektir.Aynı zamanda bedenini iki yönlü koordinasyonu hakkında bilgi verir.

Test Ortamının Hazırlanması: Yere sınır çizgisinin belirlenmesi için renkli bant yapıştırılır.

Araçlar:

Mezro

Bant

Uygulama:Çalışma odasına alınan çocuğun,model arkadaşını,dikkatle izlemesi sağlanarak hareket tanımlanır.Daha sonra çocuğa,bacaklarını omuz hizasında açması ve ayak uçlarını bantı geçmeyecek şekilde durum alması için yardım edilir.Dizlerini bükmesi,atlarken kollarını arkaya doğru sallaması için yönlendirilir.'Atla' direktifiyle,mümkün olduğu kadar uzağa atlaması ve atladığı yerde hareketsiz kalması istenir.Çocuğa bir kez deneme fırsatı verildikten sonra beş uygulama yaptırılır.Çocuk atlarken düştüğünde ya da atlamadan önce sınır çizgiyi geçtiğinde uygulama tekrarlatılır.

Değerlendirme:Sınır çizgiye en yakın olan ayak topuğundan sınır çizgiye olan mesafeye ölçülür.En iyi dört uygulamanın ortalaması alınarak performans değeri saptanır.

*****Tenis Topu Fırlatma**

Amaç: Çocuğun tenis topunu, ne kadar uzağa atabildiğini ölçmektir.

Test Ortamının Hazırlanması: Sınır çizgi,yere bantın yapıştırılmasıyla belirlendikten sonra ölçme kolaylığı açısından birer metre aralıklarla yedi yarım daire çizilir.

Araçlar:

Bir adet tenis topu

Mezro

Bant

Tebeşir

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğun,model çocuğu izlemesi sağlanır.Model çocuğun,kolunu yukarıya kaldırarak fırlatma şekline dikkat çekilerek hareket tanımlanır.Daha sonra çocuğun bir ayağını sınır çizgiye,diğer ayağını geriye yerleştirmesi için yardım edilir.Tenis topu verilerek,'at'direktifiyle mümkün olduğu kadar uzağa atması istenir.Bir kez deneme fırsatı verildikten sonra , yedi uygulama yaptırılır.Çocuğun sınır çizgiyi geçtiği,topu elinden düşürdüğü,iki eliyle attığı mesafenin ölçülemediği durumlarda uygulama tekrar ettirilir.

Değerlendirme: Topun yere değdiği nokta belirlenerek,sınır çizgiye olan uzaklığı ölçülür.En uzun ve kısa mesafeler çıkarılarak beş uygulamanın ortalaması alınır.

***Sürat Koşusu

Amaç: Çocuğun 12.2 m'lik mesafeyi ne kadar hızlı koştuğunu saptamaktır.

Test Ortamının Hazırlanması: Başlangıç çizgisi,bant yapıştırılarak saptandıktan

Sonra,3.65 m'lik mesafe hızlanma yeri olarak, 12.2 m'lik mesafe koşu süresinin değerlendirildiği yer olarak,bundan sonraki 3.65'lik mesafede,hem hızın kesilmesi hem de ikinci uygulamaya başlangıç yeri olarak bant yapıştırılarak belirlenir.Böylece çocuk,ilk uygulamanın sonunda bitiş çizgisine geldiği zaman,aynı zamanda da başlangıç çizgisinde bulunmaktadır.Bu durum,zaman ve enerji kaybını önlemektedir.Yukarıdaki şekilde başlangıç ve bitiş çizgisine blok yerleştirilmiştir.

Araçlar:

- ★ Kronometre
- ★ Birer metre uzunluğunda 4 adet renkli bant
- ★ 2 adet blok

***Sürat Koşusu

Uygulama: Çalışma yerine alınan çocuğa model olan arkadaşını dikkatle izlemesi söylenerek hareket tanımlanır.Model olan çocuğun ne kadar hızlı koşarak bloğa dokunduğuna dikkat çekilir.Daha sonra çocuğun sınır çizgiye ayaklarını yerleştirmesi sağlanarak ne yapması istendiği açıkça anlatılır;’Başla sesini duyar duymaz mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde koşarak bloğa dokun.Kronometre bana,senin bloğun yanına ne kadar çabuk gittiğini gösterecek.’ ‘Hazır,Başla’ komutu verilerek çocuğun üç uygulama yapması sağlanır.Uygulamalar sırasında dinlenme fırsatı verilir.Çocuğun ‘başla’ komutundan önce çizgiyi geçtiği,deneme sırasında düştüğü,ilgisini kaybedip yavaşladığı ve kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı gibi durumlarda uygulama tekrarlatılır.

Değerlendirme: Kronometre, çocuk ikinci bantı geçerken, üçüncü bantı geçerken durdurulur.Yapılan üç uygulamadan en uzun süren koşu uygulaması çıkarılarak iki uygulamanın ortalaması alınır.

KABA MOTOR BECERİ TESTİ

Hirst ve arkadaşlarının (1986) geliştirdiği bu test, durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge ve çabukluk olmak üzere dört alt testten oluşmaktadır. Bu test, Türkiye'de 4-5 yaşlarındaki 320 çocuk üzerinde uygulanmıştır. (MÜNİROĞLU, 1995)

*****Durarak Uzun Atlama Testi**

Yapılan iki denemeden en iyi olanı kaydedilir.

*****Dinamik Denge Testi**

47.72 cm'lik bir alan içinde çocuğun tek ayak üzerinde zıplama sayısı sağ ve sol ayak için ayrı ayrı kaydedilir ve toplam puan olarak hesaplanır.

*****Statik Denge Testi**

Çocuğun her bir ayağı üzerinde dengede durduğu süre kaydedilir.

*****Çabukluk Testi**

Çocuk, başlangıç çizgisinin gerisinde, sırtüstü durumdan ayak topuklarını kullanarak, olabildiğince çabuk kalkar, 152.4 cm.'lik uzaklıktaki koninin çevresinde koşar ve başlangıç yerine geri dönerek yatar duruma geçer. Çocuğun yaptığı iki denemeden en iyi olanı kaydedilir.