

ÇOCUKLARLA ALETLİ CİMNASTİK



Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ



**ÇOCUKLARLA
ALETLİ
CİMNASTİK**

Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ



Çocuklarla Aletli Cimmastik
Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Aralık 2023
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-6585-65-2

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Dünyada spor baş döndürücü bir şekilde ilerlemektedir ve ilerlemeye devam edecektir. Aletli cimnastik de bundan nasibini almaktadır ve yapılması zor fakat seyircilerin zevkle izlediği hareketler ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle. Beden Eğitimi derslerinde ve kulüplerde eğitim amaçlı olarak aletli cimnastiğin kullanımında; esas teşkil etmesi gereken ve çocuğun gelişimini göz önüne alan boyut ikinci plana itilmekle ve yerini artistik hareketlerin performansı boyutu almaktadır. Bu durum cimnastik öğreticilerinin nazarı dikkatine getirilmesi gereken çok önemli bir husus (özellikle ülkemizde) halini almıştır. Bu nedenden dolayı, bu kitabı çocuklara yönelik performans sporundan ayrı tutarak hazırladım. Bence önemli olan çocuklara zor hareketleri yaptırabilme yerine aletli cimnastik sayesinde onları sosyal bir birey olarak topluma kazandırmaktır. Kitabımın bu amaçla Beden Eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlerine yararlı olmasını diliyorum.

Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

GİRİŞ

Okul öncesi ve ilköğretim okullarında beden eğilimi ve yeteneklerin geliştirilmesi önemli bir aşamadır. 3-11 yaşları arasında çocukların çeşitli oyuncaklar ve oyunlarla hareketli bir yaşam içinde eğitilmeleri, onların davranışlarının canlı ve sağlıklılarının üstün ve bedensel becerilerinin de göz alıcı bir düzeyde gelişmesine yardımcı olur. Modern peagoji ve psikolojide, çevreden gelen her türlü uyarımların çocuk ruhu ve gelişiminde derin etkiler bıraktığı saptanmıştır Çocukların sinir sistemi, duyu organları ve solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kas hareketliliği gibi önemli yaşam fonksiyonları, oyun ve hareketle yüksek düzeyde uyanık tutulur ve gelişir. Zengin bir çevre yaratan oyun sırasında çocuklar etraflarındaki fiziksel ortamla ilişkiler içinde şekil, derinlik ve uzaklık gibi değerleri bilinçli bir şekilde kazanırlar, vücudun işlekliliği ve dayanıklılığı gelişini Okul çağı öncesinde bu tür yeteneklerin kazandırılması okul döneminde hızlı gelişim ve sosyal uyum açısından yardımcı olur.

Beden Eğitimi programlarının bir başka amacı da spor oryantasyonudur. Spor, gelişmekte olan çocuklar için sadece sağlık ve vücut gelişmesi için değil iyi bir şahsiyetin gelişmesi mental sağlığı için de gereklidir. Bugün genellikle sporun, çocukların her yünden gelişmesinde büyük bir rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma, zamanla çocuklarda yardımlaşma, beraber çalışma, ekibin diğer elemanlarına ve oyunun düzenine saygı duyma duygularım (hislerini) geliştirir. Ekip çalışması zamanla çocuğa böyle bir alanda nasıl hareket edeceğini gerek kendi hareketlerini gerek heyecanını nasıl kontrol edeceğini öğretir. Ekip halinde yapılan spor sayesinde insanlar ve gruplar arasındaki sosyal ilişki ve bağların kuvvetlendiği sosyal mesafelerin kısaldığı görülür. Görüldüğü gibi gelecekte toplumda sorumluluklar yüklenen yetişkinlerin; iyi alışkanlıklar edinmesinde, gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve devam ettirilmesinde aynı zamanda barış içinde mutlu yaşamda çocuklukta başlayan spor büyük bir önem taşımaktadır.

Çocuklarda beden eğilimi ve sporun teşvik edilmesi gereğine inanıldıktan sonra bu hususta bazı önemli noktaların açıklığa kavuşturulması, aydınlatılması gerekmektedir. Çocuklar gelişmekte olduklarına, kısacası yetişkinlerin küçültülmüş birer kopyaları olmadıklarına göre tıbbi yönden ve gelişim yönünden dikkat edilmesi gereken ne gibi hususlar vardır. Yaşlara göre ne gibi kapasite değişiklikleri gösterirler. Bu ve buna benzer hususların aydınlığa kavuşturulmasında yarar görmekteyim.

1. OYUN DÖNEMİ (3-6 YAŞ)

Oyun çocukların en doğal anlaşma ortamıdır. Bir araya gelen iki küçük çocuk, daha birbirinin adını öğrenmeden oynamaya koyulurlar. Çünkü oyun onların ortak dilidir.. Ancak birlikte oynayabilmek için, oyuncakları paylaşmak, oyun kurallarını bozmamak gerekir. Oyunun çekiciliği üç yaşından başlayarak çocukları işbirliğine iter. Böylece oyun çocuğun toplumsal bir varlık olarak gelişiminde en doğal ortam olur. Başlangıçta çekişme, mızıkçılık, küsme gibi davranışlar görülmesi olağandır. Ancak düzlemeyecek gibi bozulan bu ortaklıklar kısa sürede yeniden kurulur. Oyunun tadı bencilliği geriye iter. Oyun aracılığıyla gelişen bu arkadaşlık ilişkisi giderek toplu oyunlarda daha düzenli bir işbirliğine yol açar. Zamanla üçlü ve daha kalabalık kümelerde anlaşma sağlanır. Bu toplumsal ilişki ilkökul çağında takım oyunlarına doğru gelişir.

Okul öncesinde motor gelişimin sağlanması önemli bir aşamadır. 3-6 yaş arasında çocukların çeşitli oyuncaklarla ve oyunlarla hareketli bir yaşam içinde eğitilmeleri, onların davranışlarının canlı, sağlıklarının üstün ve bedensel becerilerinin de göz alıcı bir düzeyde gelişmesine yardımcı olur. Modern pedagojik ve psikolojide, çevreden gelen her türlü uyarımların çocuk ruhu ve gelişiminde derin etkiler bıraktığı saptanmıştır. Çocukların sinir sistemi, duyu organları, solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kas işlevi gibi önemli yaşam fonksiyonları, oyun ve hareketle yüksek düzeyde uyanık tutulur ve geliştirilir. Zengin bir çevre yaratan oyun sırasında çocuklar, etrafındaki fiziksel ortamla ilişkiler içinde şekil, derinlik ve uzaklık gibi değerleri bilinçli bir şekilde kazanılır. Vücudun esnekliği ve dayanıklılığı gelişir. Okul çağı öncesinde bu tür yeteneklerin kazandırılması, okul döneminde gelişim ve sosyal uyum açısından önemlidir.

Çocuk zekâsının temeli olan merkezi sinir sistemi, 0-6 yaş arasında en hızlı gelişim döneminden geçer. Bu süreç içinde insan beyni ergenlikteki büyüklüğünün yüzde 95'ine kadar erişir. Böylesine hızlı gelişen bu yaşamsal organa verilecek uyarımlar ne kadar zengin olursa, "Selye Yüklenme Kuramı"na göre, merkezi sinir sisteminin organizasyonu zorlanarak yetenekleri en üst düzeye kadar gelişebilmektedir.

Okul öncesinde yapılacak beden eğitimi etkinlikleri hareket eğitimi çerçevesinde yapılmalıdır. Hareket eğitimi çocuğun neşesini, canlılığını, çevresiyle kaynaşmasını ve beden becerisini artırdığı gibi, görme, işitme, dokunma, denge, kavrama, anlama ve konuşma gibi önemli işlevlerini de uyarır.

Hareket eğitiminde kullanılacak malzemeler, çocuklar için fizyolojik uyarımlardır. Reaksiyon, el becerisi, dikkatin sürekliliği, dengeli ve becerikli beden hareketleri, zihinsel gelişim ve organik olgunluğa doğru hızlı adımlar, hareket eğitimi içinde gerçekleşir.

Okul çağına kadar, çocuklarımızı dar çevre koşullarına, ev içinde bir odaya ya da dar sokak aralarına hapsedmek, onlara büyük bir haksızlık olur. Çocuk oyun salonları ve her yaş çocuğunun yararlanabileceği egzersiz alanları kurmadan, kentlerin her karış toprağını yüksek binalarla doldurmak, çocuklara soluk alacak bir yer ve oyun oynayacak, egzersiz yapabilecekleri bir alan bırakmamak acımasızlıktır. Böylece çocuklarımız gevşek, uyuşuk, uyumsuz ve sağlıksız yetişmelerine neden olmaktadır.

Okul çağı öncesinden başlayarak çocuklarımızı küçük oyuncaklar, tekerlekli oyuncaklar, top, ip gibi hareket etme isteğini artıran, onların dengelerini, kas işlekliliğini ve genel algılama ve davranış çabukluğunu artıran oyuncaklarla serbest oyuna bırakmak önemli bir eğitimidir.

Çocuklarımızın hızlı organik gelişimi, zihinsel becerilerinin artması, canlılık, neşe, beceri ve girişkenlik içinde kendi çağdaşlarıyla kaynaşmaları, oyun eğitimi ve hareket eğitiminin özgür ortamında kolayca sağlanır. Çocukları bu amaçla zorlamaya gerek yoktur. İçten gelen bir güdüyle onlar her türlü etkinliğe istekli bir şekilde katılırlar. Eğer bir çocuk çağdaşlarıyla oynamak istemiyorsa, sosyal, psikolojik veya antrenör sorunu var demektir.

Bu dönem temel hareket eğitimini içerir. İlk çocukluk döneminde ortaya çıkan ve ilkel hareketlerin uzantısı olan motor gelişimin yoğun olduğu dönemdir. Bu dönemde, çocuk hareket ederek vücudun hareket potansiyelini keşfeder; beden kısımlarını kullanarak ve aralarında koordinasyonu sağlayarak yeni ve daha karmaşık yetenekler kazanır, aktif bir biçimde hareket yeteneklerini araştırarak sınar. Temel hareketler dönemine gelen bir çocuk, ilkel hareketler döneminin becerilerini daha da ileri götürerek, lokomotor hareketler olarak yürümeyi, koşmayı, hoplama, sıçramayı, sekmeyi vb.; manipulatif hareketler olarak fırlatmayı, tekmelemeyi, yakalamayı vb.; denge hareketleri olarak denge aleti üzerinde yürümeyi, yuvarlanmayı, takla atmayı vb. gerçekleştirebilmelidir.

Temel hareketler döneminde kızlar ve erkekler koşma, atlama, hoplama, fırlatma, yakalama, topa ayakla vurma gibi temel hareket yeteneklerinin tümünü geliştirmeye başlarlar. Ne yazık ki birçok eğitimci çocukların bu temel hareket yeteneklerini otomatik olarak öğrendiklerini ve olgunlaşma süreci içinde olgun temel hareket becerilerini geliştireceklerini düşünürler. Çocukların büyük bir çoğunluğu için bu doğru değildir. Olgun temel hareket yeteneklerini geliştirmeleri için çocuklara pratik, destekleme ve öğretim fırsatlarının sunulması son derece önemlidir. Temel hareketler döneminde çocuk dengeleme, lokomotor ve manipulatif hareketler repertuarını geliştirir, önce bu hareketleri tek tek sonra bir arada nasıl yapıldığını keşfeder. Temel hareketler dönemi, sadece hareketlerin temel özelliklerini içerir, kişisel stil, kişisel özellikleri içermez ve temel hareketlerin kompleks becerileri, örneğin basketbol da şut atma gibi, uygulanması söz konusu değildir. Her hareket modeli önce tek tek incelenir daha sonra kombinasyonlar oluşturulur. Hareket eğitiminde koşma, sıçrama, fırlatma, tırmanma, yakalama, tekme atma, çömelme, yuvarlanma, takla atma gibi hareketler birleştirilir.

Temel hareketlerin gelişimi üç evrede incelenir. Bu evreler, gelişimsel bir sıra izlemek ile birlikte her evreyi diğer evrelerden ayırmak mümkün değildir. **Başlangıç evresi(2-3 yaş)**, hareketler sırasında bedenin abartılı veya sınırlı olarak kullanıldığı, ritim ve koordinasyonun zayıf olduğu evredir. Bu evrede çocuklar, kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterirler. Hareket sırasında beden ya çok abartılı ya da çok sınırlı biçimde kullanılır. Büyük salonlarda ve tanımadıkları antrenörlerin yanında da hareketlerini sergilemede zorlanırlar, yeteneklerini sergilemeden çekinirler. Bu nedenle; çocukların yapacakları etkinliklerde güvendikleri, tanıdıkları birilerinin(Ane veya babasının, dedesinin veya amcasının...) yanında olması ve onlarla birlikte spor salonlarında etkinlik yapmaları son derece önemlidir ve gereklidir. **İlk evre(4-5 yaş)**, temel hareketlerde daha fazla kontrolün ve koordinasyonun sağlandığı evre olarak kabul edilmesine rağmen, harekette sınırlılık ve abartının devam ettiği evredir. Üç dört yaş çocukları gözleendiğinde bu evrenin özelliklerini taşıyan pek çok hareket görülebilir. Temel hareketler döneminin son evresi olan **olgunluk evresinde(6-7 yaş)**, hareket mekanik olarak yeterli, koordineli ve kontrollüdür. Beş altı yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekir. Bu nedenle, bu yaş çocukların uygun spor salonlarında, uygun araç-gereçlerle egzersizlere ve hareket eğitimlerine başlamalıdır, spora değil! Burada, spor salonlarını, çocukların ihtiyaçlarına yönelik tasarımılamak son derece önemlidir. Bazı sporlara bu yaşlarda başlanıldığı bilinmektedir. Bu yaşlarda spora başlayan çocuklarda bedensel ve ruhsal sorunlar, antrenmanların yoğunluğuna bağlı olarak ortaya çıkmaya başlar. Yanlış eğitimli, başarıma hırslarından çocukları göremeyen antrenörlerin elinde yetişen sporcu çocukların geleceklelerini zayıf sosyal ortamlar da olumsuz etkiler. Bu nedenle, çocuklarla çalışan antrenörlerin bu konuları çok iyi bilmeleri ve kavramaları gerekir.

Yukarıda bahsettiğim dönemlerde dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, çocukların sportif hareketler dönemine kadar çok yönlü, zorlanmadan çalıştırılmalarıdır. Bu çalışmaların içine “müzik” ve “resim” eğitimi de girmelidir. Her spor dalına hitap eden hareket eğitimi niteliğindeki diğer branş çalışmaları, çocuğun sportif hareketler döneminde seçmesi gerektiği spor branşında başarılı olmasını sağlayacaktır. Bizlerin hatası, beş-altı yaşındaki kız ve erkek çocuklarını ağlatarak esneterek, onlara egzersiz yaptırdığımızı sanmamız ve çocukların çok yönlü bedensel ve ruhsal gelişimlerini engellememizdir.

Bu dönemde çocuk konuşkandır, cıvılcıvılcı ve yaşam doludur. Girişken ve yardıma hazırdır. Kendi işini kendi yapmaya bayılır.

Durmadan konuşup sorduğu gibi. Gün boyu yorulmadan usanmadan oynar. Oyunlarında arkadaş arar. Bu nedenle eve sığmaz olur. İkili ve üçlü oyunlara başlar. Yaşıtlarıyla ilişki kurmaya, birlikte oynamaya ve paylaşmaya yatkındır. Başka bir deyişle toplumun küçük bir üyesi olma yolundadır. Elini kolunu daha fazla becerikli kullanır. Yürümesi ve koşması daha dengelidir. Bu çağ çocuğun çok canlı bir hayal gücü vardır.

Bu çağ çocuğunda benlik duygusu iyice gelişmeye başlar. Her şeyden önce kız veya erkek olduğunu ayırt eder. Kız ve erkek ilgileri iyice belirir. Bu çağda kız-erkek oyunları sürerse ile erkeklerin ayrı, kızların ayrı kümelerde toplanmaya başladıkları görülür.

1.1. Oyun Döneminde Beden Eğilimi ve Çocukların Beden Gelişimi

Okul öncesi çağda beden eğiliminden maksat, çocukların beden çalışmaları yoluyla eğilimi sağlamaktır.

Beden ve Sağlık eğitimi öğrencinin bedeninin büyüme gelişme seyrine uygun bir şekilde ayarlanmalıdır. Bu hususta küçük çocuklar için hazırlanmış olan programlara bilhassa dikkat etmemiz gerekir.

Henüz 3-6 yaşındaki çocuk her an oyun oynayarak enerjisini harcamaktadır. Onun bünyesine zarar vermeyerek üzüntüden uzaklaştıracak yeteneklerine uygun faaliyetlerle fizyolojik, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak bir program uygulanmalıdır. Yormadan,

usandırmadan seviyelerine uygun bir şekilde ritim yoluyla eğitmek okul öncesi eğitimin başlıca amaçlarındandır.

Çocuğun toplumsal hayata Uyabilmesi için gerekli alışkanlıkları kazanmış olması gerekir. Onun oyun oynarken arkadaşlarıyla iş birliği yapması yürürken veya dururken kulağına gelen bir emir veya müzikle durması veya harekete geçmesinin sinir sistemini dengeli hale getirmesi beden eğitiminin ruhsal hayata etkisini, yani önemli bir eğitim aracı olduğunu açıkça göstermektedir.

Çocukların hızlı organik gelişimi, zihinsel becerilerinin artması, canlılık, neşe, beceri ve girişkenlik içinde kendi çağdaşlarıyla kaynaşmaları, oyun eğilimi ve sporun özgün ortamında kolayca sağlanır. Çocukları bu amaçla zorlamaya gerek yoktur.

Çocuğa yaptırılacak her iş özelliklerine uygun olmalıdır. Çocuğa bir yetişkin gibi spor yaptırmak onun sakatlanmasına yol açabilir.

Bir çocuk ile yetişkin insanın kalp hacimlerinin vücut ağırlığına oranları karşılaştırıldığı zaman ikisi arasında bir fark olmadığı gözlenmektedir. Dinlenme halinde kalp atımı sayısı çocuklarda yetişkinlere oranla daha yüksektir. Çocuklara kalbin her kilogram vücut ağırlığı başına atım gücü (bir kısalmada pompaladığı kail miktarı) ve bir dakikada pompalayabildiği kan miktarı yaşla ters orantılıdır. Bir başka deyişle; yaş ilerledikçe, kalp daha kuvvetli bir kasa dönüşürken aynı zamanda daha etkili bir organ olmaktadır.

Çocuklar, beden eğilimi ve organize sportif çalışmalar ya da kendi aralarındaki oyunlar ve organize olmayan serbest zaman faaliyetleri biçiminde bedensel etkinliklere katılmaktadırlar. Bu iki değişik düzen arasında sakallanma riski oranları farklı olabilir. Ancak yine de çocuğun spora katılmasındaki tehlike, cadde karşıdan karşıya geçerken karşılaştığından daha büyük değildir.

1.1. Anaokulları

Oyun, esas itibari ile doğumdan ölüme kadar devam eder. Değişen, sadece oyunun oynama şeklidir. Oyunun, fonksiyonları gereği her yaş grubunda ve her oyun türünde belli bir öneme sahip olmasına rağmen, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda çok daha önemlidir. Her şeyden önce çocuk için oyun bir ihtiyaçtır. Hareket ihtiyacının karşılandığı bir metottur. Çocuk oynarken iki unsurun etkisindedir. Birincisi, içimde bulunduğu aile doğal ve kültürel çevre; ikincisi, genetik olarak taşıdığı zekâ, algılama, yorumlama, yaratma ve sosyal reaksiyon özellikleridir. Bu sebeple oyun, birçok bilim adamına göre çocuğu tanımada ve tahlil etmede en iyi yoldur. Çocukların oyunla büyüdüğü bir dönem de “Oyun Çağı” da denilen “Genel Hareket Eğitim Dönemi”dir. Bu dönemde “genel hareketler” çocuğa oyunlarla kazandırılmalıdır ve bu dönemin en önemli özelliklerindedir. Bu nedenle anaokullarına büyük görevler düşmektedir.

Anaokullarını dar anlamda öğrenim yapan bir okul olarak görmek yanlıştır. Kimi anne babalar çocuğun anaokullarında her gün yeni bir şey öğrenmesini beklerler. Gündüz çocuk yuvalarının kurucusu Froebel’in belirttiği gibi, yuvanın amacı çocukta öğrenmeye ilgi uyandırmaktır. Çocuğuna bilgiler aktarmaktan çok, çocuğun içinde var olan yeteneklerin serpilmesine yardım etmektir. Bu nedenle, öğretimi düşündürdüğü için anaokulu yerine çocuk yuvası demek daha doğrudur. Örneğin kimi yuva öğretmeni çocuklara adım başı karıştır. İnsan resminin nasıl çizileceğini gösterir. Ağacın, çiçeğin, göğün rengini öğretir. Bu tutum çocuğun yaratıcılığını kısıtlar. Özgür davranışı değil, kuralları ve disiplini öne alır. Anaokullarında kullanılan malzemelerin de çocuklara uygun olması gerekir. Küçük kâğıtlar, kavrama zorluğu olan, kolay yazmayan kalemler, yakalamakta zorluk çekilen toplar çocuğun kas gelişimini ve egzersiz isteğini zorladığı gibi onun yaratıcık duygusunu da köreltmektedir. Anaokullarındaki öğretmenlerin bu konulara dikkat etmesi çocukların gelişimi açısından da önem arz etmektedir.

İyi bir yuva çocuğa en uygun oyun ortamı sağlayan yer olarak düşünölmelidir. Çocuk burada evde pek bulamadığı bir olanağı bulur. İkili, üçlü ve toplu oyunlara yönelir. Yaşlılarıyla ilişkiye girer. İşbirliği yapma alışkanlığı kazanır. Paylaşmayı, kendi hakkını korurken başkalarının hakkını da gözetmeyi öğrenir. Kendini savunma ve uzlaşma zorunluluğunu görür. Kısacası kendi bencilliğinden sıyrılır. Annesinden, babasından ayrı kalmaya alışır; kendi kanatlarıyla uçmaya başlar. Bu toplumsal nitelikleri, açıktır ki, çocuk ancak evinden ayrı kaldığı süre içinde kazanır. Kendi kendine yeme, giyinme kendi işini kendi görme alışkanlıkları edinir. Böylece bağımsızlığa doğru adımlar atar. Yuvaların en iyi yönü çocuğa koruyucu bir ortamda sağladığı özgür davranma olanağıdır. Çocuk kendi evinde de özgür davranabilir, ancak yuvada toplumsal kurallar ile sınırlı bir özgürlük vardır. Çocuk, kuralları öğrenirken, özgür alanını da birlikte genişletir. Evdeki özgürlükten ayrı olarak daha çok sorumluluk gerektiren bir özgürlüktür bu.

Yuvanın özgür ve uyarıcı ortamı çocuklarda zihin gelişmesini hızlandırır. Anlatım güçleri artar, dil dağarcığı zenginleşir. Başarısızlık söz konusu olmadığı için çocuk serpilten yeteneklerini korkusuzca kullanır, geliştirir. Son olarak yuvaya başlama yaşı üzerinde duralım. En uygun yaş üç buçuk-dört yaştır. Başka bir anlatımla; çocuk oyun çağına girdikten sonra yuvaya gitme zamanı gelmiş demektir. Üç yaşından önce çocuğun evden kopması da, yaşlılarıyla ilişki kurması da güçtür. Bu nedenle çok zorunlu olmadıkça üç yaşından önce çocukları gündüz yuvalarına vermemek uygun olur. Güvenilir bir bakıcı ya da akraba evinde kalabiliyorsa çocuğu üç, üç buçuk yaşına kadar evde tutmak daha doğrudur.

Özellikle yeterli bakıcının bulunmadığı bebek yuvalarına üç yaşından önce gönderilen çocuklarda çeşitli ruhsal sorunların çıkma olasılığı yüksektir. Bu nedenle kreş seçimi aileleri düşündürmektedir. Çocuğun gitmesi gereken kreşin özelliklerinin nasıl olması gerektiği, ne tür olanaklar sağlaması gerektiği konusu gündeme gelir. Oysa çocuğun gereksinimi olan, alanı geniş, korunaklı, çocuk başına yeterli eğitmeni olan ve kendi yaşlılarının bulunduğu bir yerdir. Bir öğretmeni olan ve kendi yaşlılarının bulunduğu bir yerdir. Bir öğretmene düşen öğrenci sayısı, her sınıftaki çocuk sayısı, eğitmenlerin niteliği ilk bakılması gerekenlerdir. Yabancı dil, sportif aktiviteleri, ek müzik eğitimleri gibi nitelikler kreş eğitiminden sonra da önem kazanan niteliklerdir. Önemli olan 3 yaşın sosyalleşme yaşı ve kreş gereksiniminin başladığı yaş olduğunun unutulmamasıdır.

1.1.1. Anaokullarının Önemi

Çocuğun oyun gereksinimini en iyi karşılayan toplumsal kurum "Anaokulları" dır.

3-6 yaş çocuklarının eğitimini gerçekleştiren anaokulu, annenin yokluğunu giderecek bir kurum olarak değil de ilk yıllarda annenin tek başına çocuğun üzerindeki rolüne katkıda bulunan ve bu rolü yaygınlaştıran bir kurum olarak değerlendirmek gerekir.

Frobel'in değişiyle : Anaokulunun amacı öğrenmeye ilgi uyandırmaktır."

Anaokulu çocuğa bilgi aktarmaktan çok, çocuğun içinde var olan yeteneklerin serpilip gelişmesine yardımcı olur. Çocuk, anaokulunda en iyi oyun ortamını bulur işbirliğini geliştirir yaşlılarıyla ilişkiye girer. Anaokulu çocuğu kendi hakkını korurken, paylaşmayı ve başkalarının özgürlüğünü zedelememeyi öğrenir.

Anaokulunda renk, sayı ve kavramlar, çocuğun düşüncesine uygun bir biçimde somuta indirgenerek verilir. Parmak boya ve resim faali- yeti, su oyunu, kum oyunu, ritmik cimnastik, bloklarla oynama önde gelen oyun dizileri arasında sayılabilir.

Çocukların en hoşlandıkları dramatik oyun köşeleri bebekçilik, bakkalcılık köşeleridir. Çocuk en iyi ve örgütlü oyun ortamını anaokulunda bulur.

Anaokulunda başarısızlık söz konusu olmadığı için çocuk serpilerek yeteneklerini korkusuzca kullanır, geliştirir.

Çocuk anaokulunda işbirliği yapma alışkanlığı kazanır. Paylaşmayı, kendi hakkını korurken başkalarının hakkını da gözetmeyi öğrenir. Kendi savunma ve uzlaşma zorunluluğunu görür. Kısacası kendi benliğinden sıyrılır.

1.1.2. Anaokulunda Günlük Faaliyet Programı

08:30-09:00 Anaokuluna geliş, soyunma, sağlık ve temizlik yoklaması sabah toplantısı.

09:00-10:00 Serbest oyun (Bloklarla, bebek odası köşesinde, sulu boya, kil)

10:00-10:15 Ellerin yıkanması, kuşluk için hazırlık

10:15-10:30 Kuşluk (Meyve, meyve »uyu, süt)

10:45-12:00 Bahçede açık hava oyunları

12:00-12:40 öğle yemeği

12:40-13:00 Uykuya hazırlık

13:00-15:00 Uyku

15:00-15:30 Uyanma ve ikinci kahvaltısı (Meyve, süt, ekmek veyatereyağı)

15:30-16:30 Serbest »yun ve eve gider.

1.1.3. Anaokullarında Beden Eğitiminin Hedefleri

Anaokullarında beden eğilimiyle ocuk gelişimini gerçekleştirmek için oyun, araç ve gereçleriyle oyun yerlerine ihtiyaç vardır.

ocuk duyduğu düşünce ve isteklerini çeşitli yollarla ifade etmek ihtiyacındadır. Bu ihtiyaçları karşılayabilmek için beden eğilimi çocuğun şu kazanımlarına yardım eder.

a. Çocuğun ruhsal, bedensel ve toplumsal gelişimi:

Çocuğun ruhsal gelişimi, kendi ve küçük büyük etrafındakilerin sevgi ve dostluğuna güvenmesi korku, kıskançlık, öfke gibi duygulardan uzak neşeli olması ve çekinmeden hareket etmesi gibi nitelikleriyle kendisini gösterir.

Çocuğun bedensel gelişimi, kendi yaşındaki çocuklardan bekleme kurallarına uygun besin almasına açık ve temiz havadan mevsime uygun rahat giyiminden faydalanmasına, bol hareket edip dinlenmesine bağlıdır. Anaokulu bunları sağlamakla görevlidir.

Çocuğun toplumsal gelişimi, anaokulunun ona hazırladığı sosyal çevreye intibakı bu çevrede etkin olması toplumdaki küçük büyük kişilerle iyi ilişkiler kurabilmesi çevresine kendi ölçüsünde katkıda bulunması diye düşünülür. Bunun için anaokulu çocuğu kendine ihtiyaç duyulan sosyal çevreler yaratır.

b. Çocuğun iyi alışkanlıklar kazanması :

Hem bedensel, hem ruhsal gelişimi için çocuk düzenli bir yaşayışa muhtaçtır. Bu ihtiyaç medeni bir dünyada yetişkinler için de aynı önemdedir. Bu bakımdan düzenin alışkanlık haline gelmesi, çocuğun hayatı boyunca faydalanacağı bir alışkanlık olacaktır. Başkalarına karşı nazik davranmak onlarla iyi ilişkiler kurmak gibi toplum kurallarıyla ilgili iyi alışkanlıklar bu yaşlarda edinilirse çocukla doğal bir hal olarak devam eder.

c. Duyu organları ve zillın yeteneklerinin geliştirilmesi:

Vücudun dış dünya ile ilişkisini kuran duyu organlarının okul öncesi çağında geliştirilmesinde büyük rol oynar. Çocuğun dikkat, bellek, muhakeme gibi zihin yeteneklerinin geliştirilmesinde özellikle anaokullarının görevleri arasına girer. Bunları gerçekleştirmek için başvurulacak oyun, resim, müzik vs. Bunlarla da çocuğun yaratıcılığı gelişir.

d. Sorumluluk ve özgürlük duygularının belirip yerleşmesi:

Çocuğun sevgi, ilgi, arkadaş, oyun ihtiyaçları onda toplum içinde bulunmak istediğini gösterir. Anaokulu, çocuğa çevresine faydalı olmayı ve bundan zevk almayı öğrenmesine, sorumluluk duygusunun uyanıp gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca çocuk yaptığı görev sebebiyle kendisine ihtiyaç duyulan bir çevrede yaşamakla güven duygusuna ulaşır.

Anaokulu hep beraber yapılan (yemek, uyku gibi) bazı sınırlı faaliyetler vardır buna karşılık çocuğun hareket ve seçimlerinde serbest kalması, onun ruh sağlığı ve kişiliğinin gelişimi bakımından çok önemlidir.

e. Okula uymayı sağlayacak tecrübelerin kazanılması : Anaokulu çocuğu her alanda ilkokula hazırlanırken çocuğun kas hareketlerini yapmalarını, kaslar arasında koordinasyonu sağlayacak faaliyetlere katılmalarını iyi sağlık alışkanlıkları kazanmaları için fırsat bulmalarını, düşüncelerini arkadaşlarına ve öğretmenlerine sözle anlatmalarını, bu düşünceleri resim ve elişi gibi yollarla ifade etmelerini, hikaye dinleme yerini, müzikten yararlanmalarını sağlayacak etkinlikleri içine almalıdır.

1.1.4. Anaokullarında Kazanılacak Yetenekler

Anaokullarında kazanılacak yetenekler yaşlara göre aşağıda verilmektedir:

3.Yaş :

Küplerden bir köprü kurabilir, ayakkabısını ayağına geçirebilir, düğmesini ilikleyip çözebilir, çizilen bir çemberi bakarak çizer, soyadını söyler, kız veya oğlan olduğunu bilir ve söyler. Söylenen üç sayıyı ezberden yineler. Benim bir bebeğim var gibi kısa cümleleri tekrarlayabilir, tırmanabilir, sürünebilir, yuvarlanabilir, hafif nesnelere kaldırabilir, sallanabilir, kayabilir, sıçrayabilir, lolla oynayabilir, su ve kumla oynayabilir, oyuncakları, vagonları, çapa ve tırmıklardan çekebilir, denge oyunları oynayabilir.

4.Yaş :

Bir kareyi kalemle kopya edebilir. Bir aralı işareti çizebilir, bir kağıdı köşeden katlayabilir, söylenen sayıyı yineleyebilir, dört nesneyi veya parmağı sayabilir. İç parçalı bir bul-tak bulmacasını yapabilir, uzun cümleyi yineleyebilir. Acıkınca ne yaparsın? Gibi soruları doğru yanıtlar. Tırmanabilir, sürünebilir, denge oyunları oynayabilir, almaları yapabilir, kaldırmaları yapabilir, tekmeleyebilir, sallanabilir, kayabilir, suyla, kumla oynayabilir, çekmeleri yapabilir, vurmaları yapabilir.

5. Yaş:

Bir üçgen çizebilir, çöpten insan resmi yapabilir, yaşını bilir. Sabahı akşamı ayırır. Dört rengi yanlışsız bilir. Ayakkabı bağlarını bağlayabilir. Dört parçalı bir bul-tak bulmacasını yapar. On küple bir kule yapar. Tırmanabilir, sürünebilir, yuvarlanabilir, ip allayabilir, denge oyunları oynayabilir, kaldırmaları yapabilir, tekmeleyebilir, sallanabilir kayabilir, su ve kumla oynayabilir, çekmeleri ve vurmaları yapabilir.

6. Yaş:

Paraları tanır, sağ elini, sol kulağını, sağ gözünü gösterebilir, On parmağını yanlışsız sayabilir. Baş kolları gövde ve bacakları olan bir insan resmi çizebilir. Tırmanabilir düğümlü halata tırmanır yuvarlanabilir ip atlar, denge oyunları oynayabilir alma ve fırlatmaları yapabilir, kayabilir, su kum oyunları oynayabilir, çekmeleri yapar ve vurmaları yapabilir.

1.1.5. Anaokullarında Beden Eğitimi Ders Planı

Anaokullarında beden eğitimi ders planı iki kısımda uygulanması hem çocuklar hem de eğitimciler açısından yararlı olacaktır. Böylelikle istenilen davranışlar ortaya çıkması sağlanacaktır.

1.2.5.1. Teorik Kısım

Beden eğilimi çeşitli şekillerde, değişik faaliyetler, şarkılar, taklitler, oyunlar, ritmik hareketler, basit denge hareketlerini içermelidir.

a) Çocuğu neşelendirecek bir beden eğitimi etkinliğine yer verilmelidir. Bu amaca ulaşmak için,

1.Etkin canlı ve değişik oyunlarla süslenmelidir.

2.Çalışmalarda emir ve otoriteyi kaldırmak; her hareketi müzikle veya işaretle düzenlemek gerekir. Bunun amacı da katılımcı ruhunun gelişmesini sağlamaktır.

3.Açıklamalar, çok kısa yapmak, tam cümleyle ifade etmek, çocuğun anlayacağı bir dil kullanarak, çocuk hareket halinde olduğu için bu sözleri kısaca bir iki kere tekrarlamak, bunları yaparken sakın bir tavır, tatlı bir cehre takınmak gereklidir.

4.Hareketleri öğrenmek için öğretmen hem açıklarken hem de çocuklar hareketleri yaparken hareketleri tekrarlamalıdır.

5.Çalışmalar, öğrenci tarafından kontrol edildiğinden, öğretmen tarafından cesaretlerini artıracak şekilde ayarlanmalı, başarılı mimiklerle çocuğa hissettirilmelidir.

6.Sakin bir hava yaratmak için çotuğa yorulmamak, çok uzun istirahat vermemek, onu sinirlendirmemek gerekir.

b)Somut eşya veya bildiği şeyler üzerinde çalışma yapılmalıdır. Çocuklar somut olmayan şeyleri öğrenmezler. Onlara soyut şeyler henüz öğretilmemelidir. Taklide dayalı hareketler yaparken bu yaşlarda dokunabileceği bir eşyayla birlikte ele alınmalıdır.

c)Etkinliklerde açık bir amaç tespit etmek, dokunabileceği, görebileceği amaca ait faaliyet ayarlamak, basit çalışmalarla çocuğu alıştırmak işe başlamak, onun faaliyet ve görüşüne uygun seçilmiş eşyayla dersi planlamak gerekir.

d)Uygun beden eğitimi aracı seçilmelidir. Seçilen eşyalar ve araçlar; bası, çocuk için tehlikesiz, kırılmayacak cinsten,ucuz temin edilebilecek eğitici ve çocuğun korkmadan kullanabileceği yapıda olmalıdır.

e)Beden eğitimi çalışmalarının şartlarına uyulmalıdır. Beden eğitimi çalışmalarında yer çocuk kıyafetleri, etkinlik saatleri, **etkinlik süresi**, etkinlik işlenmesi bilinçli bir şekilde ele alınmalıdır.

Pratik Kısım

Pratik kısımdaki hareketlere geçmeden önce çocuğun hareketleri yaparken kullandığı yürüyüş, koşu, duruş, sıçrama, bir kaç kişiyle faaliyette bulunma durumlarının resimlerle açıklanması faydalı görülmüştür.

Anaokulu çağındaki çocuğun yürüyüşü ilk zamanlar el ele tutuşmak sureliyle öğretmenin önderliğiyle, müzik, şarkı, türkü veya herhangi bir tempo ile yalıtıl taklitler yaparak alıştırmak ayarlanmalıdır.

Serbest yürüyüşte çocuğun kendini sıkıkmaması **bir ormanda**, bahçede odada nasıl geziyorsa öyle gezmeyi ne sert ne de yumuşak olmamak üzere adım alması hatırlatılarak tekrarlanmalıdır.

Uygun adımla yürümede kollar serbestçe normal şekilde sallatılmalı, bir doğru boyunca veya daire çizerek bir ritim halinde bir asker, bir lokomotif gibi çeşitli hızları deneyerek öğretilmelidir. Bilhassa yana yürümeye çok yer verilmeli, düzgün yürümler öğretmen tarafından çocuklara yapılarak gösterilmelidir.

Denge yürüyüşlerinde, atma, kaldırma, taşıma, tırmanmalarda çocuğun hep hareketleri düzgün yapmasına dikkat edilmelidir. Sıçramalarda, bir yer üzerinde sıçramalar, serçe kuşu gibi, kurbağa gibi, dizler bitişik olarak, bacaklar serbest, bir yerde dayanılarak sıçramalar, yüksekliğe sıçrama gibi terimlere ayrı ayrı yer verilmelidir.

1.2.5.1.1. Pratik Kısımın Planlanması

Pratik kısmın planlanması hedef için çok önemlidir. Doğru bir planlamayla çocuğun davranışları islenilen davranışlara ulaşır. Pratik kısımda önce hedef belirlenir. Daha sonra uygulamaya geçilir. Uygulamada hedef davranışlar gözlenebilir. Bunlar:

Anlama davranışı Duygusal davranışlar Hareket davranışları.

Şimdi buna bir örnek verelim :

Hedef: Büyük kasları etkili olarak kullanabilme.

Hedef Davranışlar :

1.Anlama davranışı : Yapacağı taklitlere benzetmeler yapmak, geçeceği engelleri tanıyabilmek, geçeceği denge aletlerini tanımak, yüksek malzemeleri görmek, alacağı lopları görmek, zıplamaları görmek, pedalların döndüğünü görmek.

Duygusal davranışlar: Taklitler yaparak kaslarını kullanır. Gececeği engellerden aşar, aşamıyor ise nedenlerini bulmaya, daha fazla sıçramaya çalışır. Gececeği denge aletlerinin üzerinde denge hissini anlar, düşmemeye çalışır. Belli bir yükseklikten atladığında denge hissini daha iyi anlar ve kavrar. Tırmanmayı hisseder. Yüksekliği kavrar. Zıplayan topları yakalayarak zamanlamayı hisseder, zıplayan topları alarak cisimler hakkında bilgi kazanır. Vücudun parçalarını hareket ettirerek vücudunu tanır ve hissetler. Yarışları kaybederek veya kazanarak sevinç ve üzüntüyü psikolojik olarak kazanır.

Hareket davranışları : Taklit yürüyüşlerini yapar. Belli bir engel üzerinden zıplayarak allar. Belli bir mesafeyi dengeli bir şekilde zıplar veya yürüyerek geçer. Belli bir yükseklikten zıplar. Tırmanabilir, yükseklik kavramı oluşur. Bazı topları tutup topları belli bir hedefe atar. Vücut parçalarını kullanmayı öğrenir. Yarış sonlarındaki psikolojiyi tanır.

Buna başka kısa bir örnek daha verebiliriz. Hedef : Bisikleti kullanabilme ve denge hissini çocuğa kazandırma.

Hedef Davranış :

1.Anlama davranışı : Bisikletin parçaları tanıtılır. Sürebilenler izletilir.

2.Duygusal davranışlar : Yardımla sürmeyi öğrenir, denge hissini alır, psikolojik zevki tadar.

3. Hareket davranışı : Çocuk bisikleti tek başına düşmeden sürebilir.

1.2.5.2. Pratik ve Teorik Kısımın Değerlendirilmesi

Anaokulların uygulayacağımız bir beden eğitimi programlarında uygulama şartlarının ve amaçlarının yanında değerlendirme de önemli bir yer tutar.

Teorik ve pratik kısmın değerlendirilmesi pratik kısımda çocukların hedef davranışlarıyla ölçülür. Ortaya çıkan hedef davranışlardan sonraki davranışlar şunlara dikkat edilerek değerlendirilir.

1. Okul binasının yeri uygun mu?
2. Okul binası ve binanın kısımları yeterli mi?
3. Oyun odaları temiz mi?
4. Sınıflardaki çocuk sayıları uygun mu?

5. Öğretmen meslek formasyonuna sahip mi?
6. Anaokulu öğretmeni çocukların anlatımlarına imkan veriyor mu?
7. Öğretmen çocuklar için ana okulunu samimi bir aile yuvası haline getiriyor mu?
8. Anaokul öğretmeni çocukların bedeni gelişmelerini ve ruh sağlıklarını koruyabiliyor mu?
9. Anaokul öğretmeni çocukların hata yapabileceğini düşünüp sabırlı davranıyor mu?
10. Anaokul öğretmeni çocuğa her şeyi yaptırarak ve yaşatarak öğrenebiliyor mu?
11. Öğretmen çocukların becerilerini geliştirebiliyor mu?
12. Öğretmen çocukları ilkokula hazırlık bilgi ve becerileri kazandırabiliyor mu?
13. Öğretmen çocukları teşvik ederek ve överek veya kızarak başarıya ulaştırabiliyor mu?
14. Öğretmen çocuğa zamanı iyi kullanmasını öğretebiliyor mu?
15. Öğretmen çocukları mutlu bir şekilde evlerine gönderebiliyor mu?
16. Oyuncaklar dayanıklı ve güvenli mi?
17. Oyuncaklar çocukların hoşuna gidecek renklerde mi?
18. Oyuncaklar çocukların ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte mi?
19. Oyuncaklar çocukların merakını sürdürebilecek tarzda mı?
20. Oyuncaklar çocuğun etkinliğine uygun mu?
21. Oyuncaklar çocukları yeni bir şeyler buldurabiliyor mu, yaratıcılıklarına hitap ediyor mu?
22. Oyuncakların boyutları farklı mı?
23. Oyuncaklar çocukların kas gücüne uygun mu?
24. Oyuncaklar çocukları inandırıyor mu?
25. Oyuncak sayıları yeterli mi ?
26. Program çocuğun yaşına uygun mu?.
27. Program yeterli malzemeye göre ayarlandı mı?

28. Program mevsime göre ayarlandı mı ?
29. Program çocuk sayısına uygun mu?
30. Program iyi zamanlandı mı? (süre uygun mu ?)
31. Programda mevsime göre kıyafetler seçildi mi ?
32. Oyunlar çocukları eğitecek şekilde yönetiliyor mu ?
33. Çocuklar çekinmeden hareket edebiliyor mu ?
34. Oyunlar çocuğa sosyal çevre yaratıyor mu ?
35. Çocuklar hem ruhsal hem de bedensel gelişiyor mu ?
36. Çocuklar toplum kurallarıyla ilgili alışkanlıklar kazanıyorlar mı ?
37. Çocukların zihinsel yetenekleri gelişiyor mu ?.
38. Çocuklar kendilerine güven duyuyorlar mı ?
39. Çocukların kişilikleri gelişiyor mu ?
40. Çocuklar müzikten ve malzemelerden yararlanabiliyorlar mı ?

1.2. Oyun

“Oynamayan tay at olmaz” Türk atasözünden yola çıkarak oyunun çocuk üzerinde ne kadar önemli olduğunu açıklamak gerekir. Erişkinler gözüyle oyun çocuğun eğlenmesine oyalanmasına yarayan amaçsız bir uğraştır; fakat büyük düşünür Montaigne’in yüzyıllar önce belirttiği gibi “çocukların oyunu, oyun değil, onların en ciddi uğraşısıdır”.

Okul yaşına gelmemiş çocukları kısa bir süre gözlemlemek bu gerçeği ortaya koymaya yeler. Çocuklar gün boyunca durup dinlenmeden oynarlar.

Önemi çok eskiden beri bilindiği halde, oyunun eğilimde bilinçli olarak kullanılması yeni sayılır. Hele oyunun anlamının açıklanışı daha da yenidir. Freud ve onu izleyen çocuk ruh hekimleri oyunun kişilik gelişimine kalkışını göstermişler, çocuğu tanımada değerli bir araç olduğunun ortaya koymuşlardır. Bu önemli gelişme, çocuğun ruhsal uyumsuzluklarının sağaltımında en etkili yönetimin oyunla sağaltımın doğmasına yol açmıştır.

Çocuk oynadıkça duyuları keskinleşir, yetenekleri serpilir, becerisi ve güveni arlar. Çünkü oyun, çocuğun en doğal öğrenme ortamıdır.

Oynayan çocuk kendi hayal dünyasındadır bir bakıma. Ancak oyunda işlediği konular gerçek konulardır. Dış çevrede algıladıklarını oyun ortamında evirir çevirir kendine özgü bir yorumla yaralına ortamıdır.

Oyunda erişkinler gibi güçlü ve beceriklidir; bindiği sopa değil azgın bir atılır! Elindeki oyuncak uçak ona dünyanın dört yanını dolaştıran gerçek uçaktır. Oyun bir ayağı hayal dünyasında öteki ayağı da gerçek dünyasında bir köprüdür.

Oyun çocukların en doğal anlaşma ortamıdır. Bir araya gelen iki çocuk, daha birinin adını öğrenmeden oynamaya koyulurlar. Çünkü, oyun onların ortak dilidir. Oyunun çekiciliği üç yaşından başlayarak çocukları iş birliğine iter. Böylece oyun çocuğun toplumsal bir varlık olarak gelişmesinde en doğal ortam olur. Çocuk oyunda vermeyi ve almayı da oyun vasıtasıyla öğrenir.

Oyun çocuğun en güçlü ve en doğal dürtülerinden biri olan saldırganlık dürtüsünün boşaltılmasına da yarar.

Çocuk oynarken tecrübe kazanır, oyun, onun hayatının çok önemli bir parçasıdır. Nasıl yetişkinlerin kişilikleri hayatta edindikleri tecrübelerle geliyorsa, çocukların kişilikleri de kendilerinin ve başkalarının buldukları oyunlarla gelişir. Oyun canlılık demek olan yaratıcılığın sürekli bir kanıtı olur.

Öncelikle çocuğu tanımada değerli bir araç olan oyun onun günlük yaşamda çevresinde aldığı uyarıların oluşturduğu gerilimden kurtulmasını sağlar.

Çeşitli biçim ve boyutlardaki oyun malzemeleriyle oynaya oynaya çocuk, renk, boyut ve objelerin anlamını kavrar. Oyun çocuğun içinde bulunduğu yaşamı kavramasını gerçek ve gerçek olmayı ayırabilmesini öğretir.

1.2.1. 3-6 Yaş Çocukları Hangi Oyunları Oynarlar ?

Genel olarak 3-6 yaş çocuğuna anaokullarında oynatılan oyunlar, çocuğun ruh, beden ve sosyal ilişkileri bakımından gelişimi sağlayacak, çocukları yormayacak, çok sevdiği koşma, atlama, tırmanma, sallanma, kayma, çekme, fırlatma taklit etme oyunlarını içine alacak, çocukların ilgilerini dağıtmayacak nitelikte ve kısalıkta olacak, dikkati zayıf olan çocuğun dikkatini gelişimini sağlayacak ve bu yolda beceri kazandırarak ve belleğini geliştirecek özellikte olmalıdır. Bunu gerçekleştirmek için

çocuğun seviyesine, bedensel ve ruhsal gelişimine uygun olarak seçilen oyunların çok basit, çok kısa değişik oyunlar olması ve bu oyunlar seyrek olarak denenmesi gerekmektedir.

Oyunların eğitim programımıza uyarak şu bölümlere ayırmaktayız;

1. Hareketli oyunlar: Yerini bul oyunu, banklar üzerinde yürüme, engelli koşu.

2. Şarkılı oyunlar : Yağ salarım, bal satarını, Üşüdüüm, üşüdüüm; aç kapıyı bezirganbaşı.

3. Sakin oyunlar : Kim saklandı, ne kayıp, hangisinde.

1.2.2. Oyunculuk ve Oyun Malzemeleri

Oyuncaklar, çocuğun doğal yeteneklerini kolaylaştıran, böylelikle de büyük bir eğitsel işlevi yerine getiren oyun malzemeleridir. Çocukla seçme ve değerlendirme duygusunu da geliştiren oyun malzemeleridir. Bu işleriyle çocuğun kendi kendine karar verebilmesine ve belirli bir alanda beceri kazanmasına olanak hazırlarlar.

Yine oyuncaklara bireyin toplum ve çevreyle olan ilişkilerini düzenleyen bir araç sistemi gözüyle bakılabilir.

Oyuncaklar çocukların çeşitli renk, boyut ve şekil, sayısal ve yazınsal kavramlardan haberdar olmalarına yardımcı olurlar. Gelişimin her kesimini uarmaları açısından oyuncaklar, farklı yaş ve zihin düzeyindeki tüm çocuklar için gereklidir.

Oyunların yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ileri süren uzmanlar, aynı ayırımın oyuncak için de çocuğa sağlanması, onun fiziksel olduğu kadar, zihinsel gelişimine ve güven kazanmasına yardımcı olur. Oyun materyallerini ise şöyle sıralayabiliriz :

a. Bahçe için oyun materyalleri ; Çıkma merdiven, atlama-sıçrama

havuzu, düz ve eğik köprü, salıncak, tahtaravalli.

b. Oyun odasında ve bahçede kullanılan materyaller; Kulübeler, tahta kulu ve takozlar, sehpa, loplara, balonlar, evler.

c. Oyun odasında kullanılan materyaller ;

1. Duyuları geliştiren ve görme yoluyla fikir veren materyaller: sökülebilir materyaller, oyuncak evler, bloklarla eser meydana getiren materyaller.

2. Sayı bilgisi için materyaller; değişik boncuklar, değişik boyda verenk te pullar, sopalar.

3. Elle ifade etmede kullanılan materyaller; geçmeli küpler, tahta çubuklar.

4. Müzik için materyaller: oyuncak müzik aletleri, gitar, piyano.

2. OKUL DÖNEMİ (7 - 11 YAŞ)

Okul çağı çocuğun aile yuvasından çıkıp, dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye iyice karıştığı çadır. İlkokul yıllarını içine alan bu dönem ergenliğin ilk belirtilerinin başladığı 12 yaşta son bulur.

Bu dönemdeki çocukta konuşma yeteneği ve söz dağarcığı çok gelişmiştir. Zaman, uzay, sayı kavramları yerleşmiştir. Hayalle gerçek daha kolay ayırt edilir somut düşünceden soyut düşünceye geçiş başlar,

Bu çağ çocuğu oyun çocuğu gibi canlı ve hareketlidir. Kabına sığmaz. Sürekli olarak bir işle uğraşır. Eve girer çıkar. Hep bir şeyler getirir, götürür. Oyun, sokağa ve çevreye kaymışın? Evde pahalı oyuncakla oynamak yerine tozlu bir arsada lop ardından koşmayı, saklambaç oynamayı, bisiklete binmeyi, ip allamayı, kaydırak ve sek sek oynamayı tercih eder.

Kızlar ve erkek çocuklar kendi aralarında kümeleşerek oynarlar. Oğlanlar takımlı. Oyunlara yönelir, durmadan yarışır. Yaşlılarıyla hem arkadaşlık kurmak isteği vardır hem de onların arasında bir beceri ve yetenek üstünlüğüyle sivrilmek çabası vardır.

Pul biriktirmek, şeker ve çikletlerden çıkan resimleri biriktirmek bu yaşta ortaya çıkar. Birbirinin sıskalığı, şişmanlığı ve kusurlarıyla alay etme çoktur. Başkasının güçsüzlüğünü eksikliğini bulup çıkardıkça, kendilerini daha güçlü görürler.

Bu çağ çocuğunun gereksinimlerini en iyi kazandıran, dayanıklılık geliştiren, serüven gereksinimini doyuran ve en önemlisi takım çalışmasını ve işbirliğini artıran izciliği ve spora ne denli önem verilse azdır.

Oyun, okul öncesi yaşların tek uğraşısıdır. Ancak okula başlamakla oyun gereksinimi sona ermez? Çocuk büyüdükçe gelişim düzeyine göre biçim büyüdükçe gelişim düzeyine göre biçim değiştirerek sürer gider. Bu nedenle okulu oyun çağının sonu gibi görmek yanlıştır.

Okul çocuğunu oyundan kesmek, oyundan almak yanlıştır. Birinci sınıf çocuğunu beş saat boyunca okul sıralarında kımıldamadan oturmaya zorlamak kötü bir eğitimidir. Bunun yerine oyunu öğrenmenin yardımcısı ve aracı kılmak gerekirdi Oyuna doymamış bir çocuk okuldaki öğretime hazır değildir.

Aile dünyasından ayrı bir dünyanın varlığını keşfeden çocuk için, okul öncesi dönemden sosyal ilişkiler açısından iyi temeller kurmanın önemi açıktır. Okulun sosyal çevresine uymayanlar, çocuklukla, okul öncesi döneminde, aile çevresi dışında çıkmamış, sosyal ilişkiden mahrum bırakılmış çocuklardır.

Okula başlama, yepyeni bir dünyanın başlangıcı olması sebebiyle, çocuklarda farklı bir takım tavırların oluşmasına sebep olur. Bir kısmı özel bir ilgiye ihtiyaç duyarken, diğer bir kısım ise aynı ilgiye gerek duymayabilir. Grup içinde yollarını kendileri özgürce seçmek isterler. Bu dönemde çocuklar, hem grup başarılarına, hem de kişisel başarılarına ilgi duyarlar.

Öğrenme isteği bir gruba ait olma gereksiniminden doğal Bilgisini ya da yetenekleri açık bir şekilde diğer çocuklardan aşağı olan bir çocuğun grup ilişkilerinde “problemleri olması doğaldır.

Sınıf öğretmenlerinin görevi, çocukların yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olmak, onları daha sonraki mesleklerine hazırlamaktır.

Bu yaşla spor oyun olarak yapılmalıdır. Çocuklar kendi vücut faaliyetlerinin yolunu tek başlarına bulurlar ve yüksek performanslı spora, ihtiyaçları yoktur.

2.1. Okul Döneminde Beden Eğitimi ve Çocukların Beden Gelişimi

Okul dönemindeki beden eğitimiyle çocuklar;

1. Sağlıklı ve mutlu olarak yaşayabilmek, verimli olabilmek için bedenen sahip olması gereken aşağıda yazılı özellikleri kazanırlar.

a. Günlük işlerini ve yaşayışını en verimli şekilde yürütebilecek kuvvet, çeviklik, elastikiyet, çabukluk ve dayanıklılık.

b. İyi ve normal ölçüler içerisinde gelişmiş kemik, kas yapısı ve iyi duruş alışkanlıkları.

c. Hastalıklara karşı dayanıklılık.

2. Beden eğitimi ile ilgili faaliyetlerin temel becerilerini elde ederler. Bu bakımdan öğrenci.

a. Günlük hayatının gerektirdiği yürüme, koşma, atlama, tırmanma, sekme ve kayma gibi becerileri,

b. Sportif faaliyetlerle ilgili atma, tutma fırlatma ve vurma gibi bu faaliyetlere hazırlayıcı özel beceriler,

c. Liderlik, hoşgörü, yiğitlik, arkadaşlık, doğruyu, iyiyi, güzeli takdir etme, bendini kontrol etme, işbirliği yapma, başkalarına kurallara saygı itaat gibi beceriler,

ç. Bir aleti emniyetle kullanma, kazalara karşı uyanık olmalı, sağlığını koruma ve ilk yardımın ön bilgilerine sahip olma gibi becerileri,

d. Oyun, rantlar, halk dansları, mahalli ve milli oyunlar ve başka ritmik faaliyetlerle ilgili beceri ve yetenekler en iyi şekilde geliştirilir ve kazandırılır

3. Serbest zamanlarını değerlendirme, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili aşağıdaki beceri ve alışkanlıkları kazanırlar.

a. Serbest zamanlarını kendisine ve topluma yararlı olacak şekilde

-tayını, sportif faaliyetler, gezi, eğlence ve başka yollarla değerlendirir. f.

b. Sportif faaliyetlere, milli mahalli oyunlara, halk danslarına, ront ve ritmik faaliyetlere isteyerek katılır ve bunları çevresine yaymaya çalışır.

c. Beden faaliyetleri ve yarışmaları seyrelmekten zevk alır. Bunlardan iyi ve doğru olarak yapılanları sever her türlü hile ve haksızlıkların karşısındadır.

d. Olumlu ve sağlıklı yaşama alışkanlığını kazanır. Ölçülü şekilde çalışır, dinlenir, temiz havadan, güneşten yararlanmasını bilir. Yeni bir güne veya faaliyete istekli, canlı ve kuvvetli olarak başlar.

- e. Kendi yeteneklerini güz önünde bulundurarak beden eğilimi çalışmalarının bir veya birkaç dalına ilgi duyar ve bu alanda çalışır. Okul Çağında Yapılacak Beden Eğitimi Çalışmaları ve Çocukların Bedensel Gelişimleri ise aşağıda verilmektedir:

I. ve II. Sınıf

1. Taklit Şeklinde Hareketler

Baş için hareketler

Kollar için hareketler

Bacaklar için hareketler

Gövde için hareketler

Taklalar

Asılmalar

Yürüyüşler, koşular ve sıçramalar

Statik hareketler ve eşli hareketler

2.Oyunlar

Hikaye ve masal oyunları İzleme oyunları

Şaka oyunları Denge oyunları

Küçük yarışmalı oyunlar

İçinde alına, atama ve tırmanma gibi beceriler bulunan yarış oyunları, Kış ve kar oyunları

3.Sağlık Örgütleri (Temizlik ve koruyucu amaçlarla)

4. Suya alıştırma (Ayakları suya sokma, başı suya sokma, suda gözaçma)

III. Sınıf

Hareketler

Oyunlar

Elverişli yerlerde kış ve deniz çalışmalarına başlama (Mevsim çevre şartlarına göre, kızak, paten, yüzme, kayak)

Yürüyüş ve geziler

İlk yardım ön çalışmaları

IV. Sınıf

Hareketler

Aletle ve aletsiz çalışmalar

Yer çalışmaları

Asılmalar

Dengeler

Atlamalar

Atmalar Oyunlar

Güneş ve çevre şartlarına göre koşulları kızak, yüzme alıştırmaları ve oyunlar.

Başka okullarla yarışmalar ve beden eğilim dersi ile ilgili sağlık tedbirleri

Sağlık örgütleri.

V. Sınıf

Hareketler

Bütün kas gruplarını çalıştıracak aletli ve aletsiz cimnastik, itme, kaldırma, taşıma ve çeviklik alıştırmaları, ritmik çalışmalar ve danslar.

Oyunlar

Spora hazırlayıcı alıştırmalarKoşular

Atmalar Atlamalar

Güreşe hazırlık çalışmalarıYüzme

Kayak Kızak Yürüyüşler

Sağlık örgütleri.

Bilinen ve rahatlıkla gözlenebilen özelliklerden birisi de antrene olmamış çocukların bile yüksek sayılabilen oksijen kullanım kapasitelerinin bulunmasıdır/¹ Yapılan gözlemler 8-12 yaşlarında çocukların 60 ml / kg. Dakika oksijen kullanım kapasitesine sahip olabildiklerini göstermiştir ki, bu değer yetişkin iyi düzeydeki sporcularda (orta mesafe koşucular) gözlenebilmektedir. Ancak bu sonuçlar biraz yanıltıcıdır; çünkü yüksek oksijen kullanım değeri, sporcunun oksijeni etkili olarak kullanabileceği anlamına gelmez. Nitekim çocuklar bu oksijeni etkili kullanamazlar. Çocuklardaki hemoglobin, yetişkinlere oranla daha azdır ve bu nedenle oksijen iyi ve yeleri i bir şekilde taşınamaz. Çocuklarda oksijen borcuna olan tolerans da yetişkinlere oranla daha azdır. Yetişkinler % 80-85 miktarında oksijen toleransı gösterirken, çocuk ve gençlerde bu değer % 90-92 dolayındadır.

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, çocuklar anaerobik çalışmalarda ortaya çıkarı laktik asit ile başa çıkmada yetişkinlere oranla zorlanmaktadır.

Çocuklarda kas kuvveti yaşla birlikte belirgin bir şekilde artar. Çocuk ve gençlerin kaldırabildikleri ağırlık açısından yapılan gözlemlerde 8-9 yaşlarında çocukları ortalama olarak kendi vücut ağırlıklarının % 3'ünü tek kolla kaldırıp birkaç adım atabilirler.

Eğitimle uğraşan kimselerin bireyin davranışlarını anlayabilmesi için özellikle onun fiziksel gelişimini ve bu alandaki ölçmeleri nasıl yapacağını iyi bilmesi gerekir. Öğrencinin bedensel gelişimini ölçüp tespit etmeden sağlık ve öğrenme güçlüklerini, kişilik ve sosyal gelişimini anlamak mümkün değildir. Bedensel büyümeye ait veriler (ham bilgiler) 3-4 ayda bir öğrencinin boy ve ağırlığını kas gücünü, kalp gücünü, duyum güçlerini vb. ölçmek suretiyle toplanır.

Öğrencinin ağırlık, boy ve fizik güçlerini ölçüp kontrol eden öğretmenler beden eğilimi etkinliklerini bu ölçme sonuçlarına göre düzenleyebilir, bireysel farklılıklara göre etkinlikleri ayarlayabilir.

2.2. İlköğretim Kurumlarında Günlük Beden Eğitimi Ders Planı

Günlük beden eğilimi ders planı çalışısı üç ana temel üzerinde kurulur.

1. Giriş ve hazırlık dönemi
2. Temel dönem
3. Bitiriş

1. Giriş ve Hazırlık Dönemi

Çeşitli yürüyüşleri yerinde sıçramaları ısınma koşulları ve düzen alıştırmalarıyla çocuğun derse karşı ilgisi çekilir. Disiplin sağlayan, beceri kazandıran bir oyun da "hazırlık dönemi" ne bir başlama sayılabilir.

2. Temel Dönem

- a. İstasyon çalışmaları :

Beden eğilimi dersi için yeterli araç-gereç var ise uygulanabilir. Öğrenciler 3-4 kümeye ayrılıp başkanlar seçilir, belli çalışmalara yönetilir. Bir küme minderde, diğer küme yatay parmaklıkta, bir diğer küme de dengede çalışmaya geçerler. Kısa bir süre sonra istasyondaki çocuklar yer değiştirirler. Amaç, her çalışma bölgesinde çocuğun kendi yetenek ve becerilerini aşmamak koşuluyla bu etkinliklere katılmasını sağlamaktır. Kontlar, şarkılı oyunlar, halk dansları bu bölüme alınabilir.

b. Spora hazırlık niteliği taşıyan kısa mesafeli koşular, atmalar ve atlamalardan bazı alıştırmalar temel dönemde uygulanır.

c. Takımlara ayrılan öğrenciler nöbetleşe olarak voleybol, el topu, basketbol vb. çalışmalarını temel bölümde tamamlar.

d. Eğitsel Oyunlar : Çeşitli yarışmaları içeren engelli düz” oyunlara planda yer verilir.

3. Bitiriş

Dinlendirici hareket serileri ve oyunlardan bir kaçını buraya alınır. Gerekliği takdirde planda yer almasa dahi çocukların işlek ve pedagojik kurallara aykırı olmayan uygun düzeydeki hareket ve oyunları uygulamakta bir sakınca yoktur.

2.2.1. ilköğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Ders Programının Değerlendirilmesi

İlköğretim kurumlarında beden eğilimi ders programlarının amaçlarına ulaşım ulaşılmadığı şu sorular sorularak değerlendirilebilir.

1. Okul binasının yeri uygun mu?

2. Spor salonu veya oyun bahçesi uygun mu?

3. Öğretmen beden eğitimi ders programlarının amaçlarını öğrencilere kazandırıyor mu?

4. Öğretmen öğrencilerin yeteneklerini keşfedebiliyor mu?

5. Çalışmalar çocukların yaşlarına uygun mu?

6. Okulda yeterli uygun malzeme var mı?

7. Öğrenci sayısı beden eğitimi dersine uygun mu?

8. Öğrenci sayısı ile malzemeler uygun mu?
9. Ders programı iyi zamanlandı mı?
10. Ders programı gerçekçi mi?
11. Ders programı mevsime göre mi?
12. Mevsime göre kıyafetler seçildi mi?
13. Oyunlar ve sportif faaliyetler öğrencileri eğilecek şekilde mi?
14. Çalışmalarla öğrencilerin zihinsel yetenekleri gelişiyor mu?
15. Öğrenci müzikten yararlanabiliyor mu?
16. Öğrenci kendine güven duyabiliyor mu?
17. Öğrenciler yaşamda gerekli olan kas gücüne sahip olabiliyor mu?
18. Öğrenci iyi bir duruş alışkanlığı kazandı mı?
19. Öğrenci sportif faaliyetlere ilgili hazırlayıcı becerileri kazanıyor mu?
20. Öğrenci liderlik hoşgörü yiğitlik arkadaşlık gibi itaat becerileri kazanmış mı?
21. Öğrenci herhangi bir aleti beceriyle kullanabiliyor mu?
22. Öğrenci ilk yardımı yapabiliyor mu?
23. Öğrenci ritimsel oyunları becerebiliyor mu?
24. Öğrenci serbest zamanlarını iyi kullanabiliyor mu?
25. Öğrenci sportif oyunlara çekinmeden katılabiliyor mu?
26. Öğrenci beden eğitimi faaliyetlerini takip edebiliyor mu?
27. Düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmış mı?
28. Spor branşlarından birine veya bir kaçına katılabilecek özelliğe kavuşmuş mu?
29. Öğrenciler toplum kurallarıyla ilgili alışkanlıklar kazanmışlar mı?
30. Öğrencilerin kişilikleri gelişiyor mu?

2.3. Oyun ve Sportif Oyunlar

Taklit ve oyun çocuğun gelişiminde önemli birer psikolojik olaydır. Taklit, herhangi bir hareketi, sözü veya sesi aynen benzer şekilde tekrar etmektir. Oyun ise az çok yararını unsuru ile taklitten ayrılır. Bununla beraber taklit ve oyun başlangıçta ayırt edilmeyecek kadar birlikte olup, birbirine karışmıştır.

Oyun anında çocuğun iç dünyası daha da açılacak ve diğer zamanlara göre daha serbest hareket edecektir. Böylece oyun; hataları, zayıf yanları, buluşları, yetenekleri ve eğilimleri ile çocuğun gerçek kişiliğini ortaya koymaya olanak verecektir.

Hareket güdüsü hayvan ve insan yavrusunda doğal olarak vardır. Coghill, hayvan ve insanın ilk hareketlerinin refleks hareketler olmadığını veya yalnız refleks hareketlerden meydana gelmediği gibi hiçbir dış etkiye bağlı olmadıklarını delilleriyle ortaya koyar. Bu hareketler amaçsız olup, ancak engelleyici gelişimler nedeniyle amaca yavaş yavaş yöneltilirler. Hareket güdüsü, insan ve hayvanlarda doğuştan var olan özgür olma güdüsü ile akrabadır. Her hareketin zevk vermiş olması bunu açıklıyor. Çünkü hareketler bu ilk yaşam güdüsünün gelişiminden hoşlanmayı sağlıyor. Eğer bir insan hareket güdüsünden yoksun ise o ya yorgun, ya bitkin, ya hasta, ya yaşlı, ya da şeklini kaybetmiştir.

Zamanımıza kadar değişime uğramadan gelmiş olan sade ve katkısız oyunlar, sportif oyunlardan ayrılırlar. Çocuk hiçbir amaç olmaksızın koşup, sıçrayıp, fırlayıp, oynarken bedensel ve ruhsal etkinlikleri kendiliğinden oluşmaktadır. Taklide dayanmayan kendiliğinden ortaya çıkan oyunlar da vardır. Bununla beraber sebebin denenmesi bilinçsiz olarak oluşur ve çocuk topu havaya veya duvara atıp tutarken onu deneyerek değişikliklerini bulur. İlk çocuk oyunlarından olan şakalaşmanın verdiği kuvvet bilincinin hazzında daha zayıfa karşı üstünlük değil, koşmak ve yakalamak için takım arkadaşını teşvik bahis konusudur. Oyun bu şekilde harekete geçirilir ve bu hareket korunur.

Sürpriz, umulmadık durumların çözümü ve macera, şakalaşma, saklanma ve yakalama oyunlarında önemli bir rol oynar. Heyecan ve çözümü, oyun akışının hesapta olmayan bir durumu, şans oyunu için yönelim nedeni olan riziko çocuksu oyunlarda teşvik olarak belki etki yapar.

Okul çağında oyunları üç sınıfta toplayabiliriz.

1. Eğilisel oyunlar

2. Sportif oyunlara hazırlayıcı alıştıırma ve antrenman oyunları

3. Sportif oyunlar

1. Eğilsel oyunlarla, kişisel ve toplumsal davranışların eğilimi için, beden eğitiminin oyun ve mücadele şekilleri içinde ilk basamağı oluşturacak ön bir saha açılmış olur (sosyal kurallara uyma).

2. Alıştıırma ve antrenman oyunlarının değeri; büyüklerin oyunu, çocuklukta kazanılan oyun tecrübelerinden yararlanacak duruma getirmek ve pekiştirme olanakları sağlamaktır.

3. Sportif oyunlar eğitsel oyunlardan geliştirilmiştir. Eğitsel oyunlardan oyun aracı 18 lakım arkadaşı, rakip oyuncularla ilgili etkinliklerde farklılıklar gösterirler. Bu farklılıklar ise oyun kurallarıyla belirlenerek, oyunların özelliklerini oluşturur.

Oyun sahası saptanır. Saplanan bu oyun sahası içinde kurallara uygun oyunların oynatılması için bir hakem görevlendirilir. Bu gelişim, çeşitli oyunlarda görülebilir. Çocuk küçük bir topu atıp-tutar; eline bir sopa alarak topa vurur. Bu bireysel hareketten ve bireysel oyundan bir yarışma oyunu olarak beyzbola benzeyen oyunlar ortaya çıkmıştır.

2.4. Beden Eğitimi Ders Araçları

1. Cimnastik araçları

a. Cimnastik sırası, sınıf sıraları ve yemek sıraları

b. Minder, (ince, kalın, geniş, dar)

c. Portatif denge ağacı, (bir tarafı 20 cm. öteki tarafı 60 cm. yüksekliğinde ayaklar üzerine uzatılmış bir kalas)

ç. Tırmanma direkleri, dik ve eğik halat, ip merdiven

d. Atlama sehpaları (Bunlar aynı zamanda "sepet topu" oyununda kullanılacak şekilde yapılacaktır).

e. Parmaklık çerçeve

f. Kasa ve kuzu

g. Yatay ağaç, yatay parmaklık

h. Atlama ipleri, çemberle ve değnekler. Gong, tamburin

2. Oyun araçları

- a. Küçük, büyük loplara, (içi dolu, boş deri meşin, lastik ve saplı)
- b. Çelme sopaları ve tahtaları
 - c. Kalın ve ince uzun ipler (Grup allamalar ve çekişmeler için).ç. Halatlar, denekler
- d. Tahta çemberler
 - e. Kale direkleri yerine kullanılacak sehpa (Bunlar aynı zamanda oyunlarda ve allamalarda da kullanılacak şekilde olacaktır).
- f. Atlama tahtası ve halkaları
 - g. Hedef levhası
 - ğ. Lobut devirme oyun araçları (lobut ve toplar)
 - h. Çeşitli raketler
 - ı. Voleybol ağı ve direkleri.i.Basketbol potaları
 - j. Ping-pong masaları
 - k. Satafet çubukları
- I. Takım işaret şeritleri
 - m. Pompa, biz, düdük.

3. Okul bahçesinde beden eğitimi çalışmaları için hazırlanacak saha ve tesisler.

- a. Voleybol sahası(Aynı zamanda basketbol alanı olarak kullanılacak şekilde)
- b. Kum havuzu
- c. Asılma, tırmanma ve denge araç ve gereçleri.

Bu araçlar, küçük değişikliklerle, beden eğitimi dersinde yararlanılacak şekilde hazırlanmalıdır.

3-ALETLİ CİMNASTİĞİN SOSYAL ANLAMI

Her çalışıldığı alanda illetli cimnastik sosyal bir anlam taşır. Özellikle performansa yönelik olmayan çalışmalarda bu daha da belirgindir. Örneğin takla çalışılıyor. Öğretmen olarak öğrencilerin birbirine yardım etmesini istiyorsunuz açıklamalarda bulunuyorsunuz ve soruyorsunuz: Sizin düşüncenize göre en iyi yardımı nasıl yapabilirsiniz Çocukların yanıtlarından sonra değişik yardım şekilleri gösterilir ve en iyisi seçilir. Daha sonra tüm öğrenciler tarafından küçük gruplar içerisinde en iyi yardım şekli denenir ve çalışır

Bu örnekle beden eğilimi derslerinin temel bir görevini oluşturan, okullarda teşvik edilmesi gerekli olan sosyal bir davranış ortaya çıkmaktadır.

Özellikle eğitici hedefler aletli cimnastikte ortaya çıkmaktadır; çünkü aletli cimnastik aksiyon bir yapıdan meydana gelmektedir. Eşin doğrudan doğruya bir rekabeti aletli cimnastikte yoktur. Grup halinde yapılan dinamik hareketlerde veya küçük gruplardan oluşan derslerde yardım edenin amacını anlama, onun hareketlerine uyma, öğrenciler arasında veya öğretmenle öğrenci arasında çok iyi bir atmosferin yaratılması “yardım ve emniyete” bağlıdır.

Zayıf öğrencilerin zorlanmasında saldırgan davranışların belirlenmesi veya “bireysel davranışların ortaya çıkması” görülmemektedir.

Diğer branşlara karşılık yarışmalarda zaman değil hareketin kalitesi ölçülmektedir. Bunun sayesinde beraberlik diğer spor branşlarına oranla daha büyük bir anlam taşır. Aletli cimnastiği diğer sosyal özellikleri aşağıda sıralanmaktadır.

3.1. Ortak Hareket

Aletli cimnastikte ortak hareket dersin hazırlanmasında uygulanmaktadır. Öğretmenin hedefleri açıklamasından sonra şu soruyu sorar: “Hangi aletlere ve yardımcı araçlara ihtiyacımız var?” Öğrencilerin yanıtlarından sonra salonda minderlerin nasıl düzenlenmesi gerektiği sorulur. Daha sonra öğrenciler minderlerin taşınması için görevlendirilir. Minderlerin taşınması, dağıtılması öğrencilerin görevidir. Ortak konuşmadan sonra yapılan plana göre minderlerin düzenlenmesi yapı. Aynı tarzda görevler diğer aletlerin kullanımında da yapılır.

İlk yıllarda çocuklar aletlerin kurulmasına ve kaldırılmasına özendirilmelidir. Bunun için çalışma grupları kesin görevlerle belirlenmelidir. Amaca hızlı bir şekilde ulaşabilmek için çocuklar burada ortak hareket etmenin gereğini öğrenirler. Karşılıklı yardım, dikkat, artan bağımsızlık ve aletlerin kullanımı bireysel sorumluluk için gerekli ortamı yaratır. Taşıma işlemlerinin görev dağılımı ve aletlerin kurulması gereken yerler öğretmen tarafından belirlenmelidir.

3.2. Yardıma Hazır Olma ve Yardım

Yardım ve emniyet aletli cimmastikte büyük rol oynar. Çocuklar kendileri ve arkadaşları için tehlikeleri görmeyi doğru kararlar vermeyi küçük yaşlarda öğrenmelidirler. Arkadaşlarının başarılarına katılabilmeleri için karşılıklı yardım ve emniyet çocuklar için doğal bir davranışa dönüşebilmelidir.

Bunun için çocukların gelişim ve performans durumlarına uygun olacak şekilde yardımı uygulayabilme eğitimi de verilmelidir. Bu konu çocukların yardımı nasıl gerçekleştireceklerinin eğitimini de içermelidir.

3.3. Vücut Kontağı, Korkuyu Azaltma ve Yardım

Bir öğrenci yüksek bir kasanın üzerinde duruyor ve minderin üzerine atlamaya cesaret edemiyor. Öğretmen bu öğrenciye yaklaşır ona elini uzatıyor ve öğrenci hiç korkmadan atlayışını gerçekleştiriyor.

Birçok eğitici bu tip korkuyu azaltan davranışları yaşamışlardır. Eğitmciler vücut kontağıyla veya başka eylemsiz iletişimlerle (bakma) gruba katılımı açık olarak gerçekleştirmekte emniyet ve koruma hissini uyandırmaktadır. Küçük gruplar içerisinde bulunmanın korkuyu azaltıcı etkiye sahip olduğunu araştırmalar ortaya çıkarmıştır; çünkü küçük gruplarda ortak ve rekabetsiz davranışlar yaşanmaktadır. Uygun yardım ve küçük grup çalışması sayesinde direkt vücut kontağı, özellikle aletli cimmastikte, korku reaksiyonlarından kaçınmak veya azaltmak için ilk temel önlemlerdir.

Aletli cimmastikteki yardım ve eşli çalışmalar öğrenciye yeni hareketlerde de yardımcı olur bazı çekingenlikleri ve korkulan azaltır bireysel güveni teşvik eder.

Aynı zamanda da öğretmenin vücut yakınlığı ve yardımları öğrenciler için anlamlı bir rol oynar. Duygusal olarak zorlanan çocuklar için bu davranış grup üyelerine veya ilgili kişilere güven açısından yararlar sağlar.

Görüldüğü gibi aletli cimnastik sözsüz iletişim çocuklar için gelecekteki arkadaşlıklarında büyük rol oynamaktadır.

“Bundan başka, çocuklar başlangıçta korkularını ve düşüncelerini söylemeye teşvik edilmelidirler. Öğretmen teorik anlatımlarla güçsüz ve korkulu çocuklara çalışma isteğinin oluşmasını sağlamalıdır. Öğretmen ve öğrenci arasındaki iletişim aşağıdaki örneklerde görmek mümkündür.

3.4. Öğretmen Öğrenci İletişimi

1. Durum: Ahmet! Sırana geç ve otur. Bir dahaki sefere ne söyleniyorsa dikkat et!

Burada otoriter bir ders usulü görülmektedir. Bu iletişimde bilgi veren bölümü öğretmen oluşturmaktadır ve öğrencileri pasifleştirmektedir. Burada yorumlamalar, yaratıcılık, bireysel davranışlar yoktur. Bu gibi yanlış davranışlar eski eğilim sistemlerinde kullanıldığı gibi “tek taraflı etkilenmeyi” gerçekleştirir.



Şekil - 3.

Öğretmen ve öğrenci arasındaki bu sosyal ilişki aletli cimnastik için bir karakteristik özelliği taşımaktaydı ve bugün bazı performans sporcularının ve onların antrenörlerinin büyük bir titizlikle yaptırıkları antrenmanlarda gözlenmektedir.

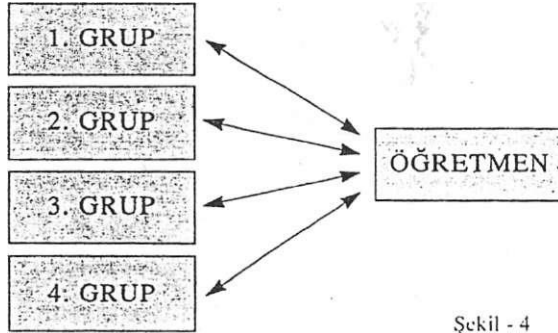
Bizlerin amaçladığı gibi aletli cimnastik tek taraflı etkilenme çok az olmalıdır.

2. Durum: Kemal! Tekrar kasanın üzerinden denemek islemiyor musun?

Öğretmenin bu davranışı ders içerisindeki performansı olumlu yönde etkilemektedir.

Dört ayrı grup dört ayrı atlama beygirinden çalışmaktadır. Aletlerin yüksekliği 1. Gruptan 4. Gruba kadar farklıdır. Öğrenciler kendi yeteneklerine göre ulan illetlerden sıçrarlar. Bu arada öğrenilen de öğrencileri izler, onlara hatalarını söyler, öğrencilerin başarılarının ilerlemesine göre öğrencilerin hangi alete geçeceğine veya hangi aletle kalacağına karar verir. Bu örnekle allama beygirinin yüksekliği çok basit bir performans kriteridir.

Bu prensibi “ performans ayırımı” olarak tanımlıyoruz. Burada Öğretmen Öğrencilere belirli görevler verir. Burada öğrencinin ve öğretmenin karşılıklı bağımlılığı bulunmaktadır ve öğretmenin uygulayacağı diğer metotlar öğrencinin ilerleme düzeyine bağlıdır. Rollerin karşılıklı bağımlılığı değişmeli etkilenmeye uygun olmalıdır. Bu durumda bildirimler her iki yönde -Öğretmeden öğrenciye, öğrenciden öğretmene - gidip gelmelidir (Banman 1983).



Şekil - 4

3. Durum: Öğrenciler üçlü gruplarda amudu çalışırlar. Öğretmen “ Şimdi hangi grup en güzel amudu ve yardımı yapacak?” diye sorar. Öğrenilen sonucu bulur, en iyi yapan grup hareketi tekrarlar, doğruları ve yanlışları söyler. Daha sonra “ Herkes aynı şekilde tekrarlasın! der. Bu örnekle yer cimnastiğın küçük gruplar halinde yapılabileceği görülmektedir. Öğretmen bu arada öğrencilerin gruplar halinde birbirlerini engellemeden çalışabilecekleri alanı ayarlamak zorundadır.

Eğer öğretmen öğrencileri gözlemlerken öğrencilerin görüş alanının dışında ise engellenen ve çekingen öğrencilerin kendi insiyatiflerini kullanmaları söz konusudur. Bu nedenle, öğretmen öğrencilerden çok uzak veya görülmeyecek bir alanda olmaması gereklidir.

2’den 5’e kadar sayıdaki öğrenci grupları içerisindeki sosyal öğrenim süreci en uygun durumda bulunmaktadır.

Aletli cimnastik görüldüğü gibi birçok sosyal alana hitap etmektedir. Örneğin minderlerin her birinde üç öğrenci çalışacak şekilde yeteri kadar minder salona dağıtılır. Bu organizasyon çok taraflı etkilenmeyi” bizlere göstermektedir. Aşağıdaki şekilde de görüldüğü gibi hem öğrenciler arasında hem de öğretmenle öğrenci arasında iletişim görülmektedir.

Grup çalışmaları belirgin hataların ortaya çıkmasında özellikle zayıf öğrencilere veya bireysel düzeltmelere yardımcı olur. **Büyük performans** ve yapısal derslerden kaçınmak için gruplar arasında öğrencilerindeğişimi ders süreci içerisinde de mümkündür (Banman 1983).

İlköğretim kurumlarında aletli cimnastikte çok taraflı bir iletişim amaçlanmalıdır. Bazı ders içeriklerinde veya alete bağlı özel becerilerde öğretmen gerekirse karşılıklı iletişime başvurmalıdır. Öğrenciler arasındaki iletişimin ve etkilenmenin genişletilip genişletilemeyeceğini öğretmen kendi karar vermelidir.

4. METODİK ŞARTLAR, ÖNLEMLER VE USÛLLER

Bu bölüm, aletli cimnastik derslerinin içerisindeki bölümlerinin de-ğişik hedeflerini belirlemektedir. Aynı zamanda bunlar ders çerçevesi içerisinde öğretmenle öğrenci arasındaki iletişim için bir sıralamadır. Örneğin hareket görevleri, hareket yardımı, düzeltmeler ve hareketi yaparak gösterme “metodik önlemler” sayılabilir. Düzen arasında bu önlemlerden biri varsa “metodik usûl” söz konusudur.

Tüm bu önlemler ve bunları sınırlandıran usuller, öğretmenin öğrenmeyi yönlendirmesine, öğrenme basamağının kontrolüne ve bununla tüm öğrenim sürecini saydamlaştırmaya yardımcı olur.

4.1. Metodik Organizasyon Şartları

Son yıllarda beden eğitimi derslerinde sakatlanma ve kaza sayıları artmıştır. Bu nedenden dolayı bundan sorumlu kişiler beden eğitimi derslerindeki tehlikelere önem vererek bunun nedenini araştırmışlardır. Almanya'da yapılan bir araştırmada tehlikesiz gözükten en basit şeyler bazı durumlarda büyük tehlikelere ve kazalara neden olabileceğini ortaya koymuşlardır. Aşağıdaki örnekle de bunu rahatlıkla görebilmekleyiz.

Örnek: İki öğrenci iddia üzerine parmaklıklara tırmanır, kendi arkadaşlarının tezahüratları arasında en yüksek parmaklığa ulaşırlar. Tekrar yere inmek için çok aceleci olarak yere atarlar. Çocuklar yere düşer ve birinin ayağı kırılır. Bu örnekte görülmektedir ki, ders içi emniyete ihtiyaç vardır. Şimdi bu faktörleri açıklayalım.

4.1.1. Kaza Önleminin Psikolojik Görüşleri

Yukarıda verilen örnekte kazanın nedeni çocuklar arasındaki rekabetin göz ardı edilmesidir. Yarışlarda duygusal yüklenme çocuklarda o kadar kuvvetli olabilir ki, çocuklar öğretmenin ön bilgilerini ve iyi niyetlerini unutabilmektedirler. Bu nedenden dolayı şu görüşler göz önüne alınmalıdır: Çocuklar yarışmalarda **tehlikeleri tahmin edemezler**, daha doğrusu bunları ciddiye almazlar. Bu nedenden dolayı tırmanmalar tırmanıp aletin üzerinden geçmeler yarışma niteliğinde yapılmamalıdır. Koşu ve sıçrama yarışlarında da fazla motivasyon yüzünden koordinasyon ve yön yeteneği bozulacağı göz önüne alınmalıdır.

Bu sebepten dolayı engeller çocuğun bir engele takılıp diğerk bir engelin üzerine düşmeyecek şekilde ayarlanmalıdır. Bazı durumlarda da konsantrasyon emniyete yardımcı olur. Örneğın denge çalışmalarında tezahürat veya manevralar bulunmamalıdır. Korku yaratan durumlarından” özenle kaçınılmalıdır; çünkü korku koordinasyon yeteneğini azaltır, engeller, en iyi hareket pozisyonu için gerekli olan algılamayıve düşünme sürecini bloke eder.

4.1.2. Kaza Önlemenin Metodik Görüşleri

Okullardaki aletli cımnastikte hızlı yapılan çok az hareket vardır. Taklaların, çemberlerin koşu veya engel yarışlarına konmasının amaçlı bir yönü yoktur.

Hareket kalitesi hareketlerin hızlı yapılmasıyla bozulmaktadır, sakatlanma olmasa bile istenilmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir. Buradaki beceriler (örneğin koordinasyon) kaliteye göre de değerlendirilmelidir. Her türlü teşvikte çocukların “performans durumları” göz önünde bulundurulmalıdır. Motorik davranışlar içerisinde güzeçarpan engeller (fazla kilo), hareket seçimlerinde dikkate alınmalıdır. Çalışma metotları içerisinde hareketlerin kontrollü zorlaştırılması emniyete ve yaralanmalardan korunmaya yardımcı olmaktadır.

Alet yardımları, sakallanmalardan korunmak için en iyi yardımdır. Bundan hareketin yapımına yardımcı olacak alet, malzeme düzeni anlamaktayız. Örneğın; öne saltoda fazla dönme, kasada yapılan amut taklada öne yuvarlanmaların daha önceden düşünülüp önlemin alınması gerekir.

4.1.3. Yardım ve Emniyet

Hareket başlangıcında öğrenci aktif olarak yardım edilmelidir. Küçük gruplarda çalışmalar, öğretmenin açıklamaları şarttır. Öğrencilere ne zaman ve neden tehlikelerin olduğu açıklanmalıdır. Öğrenciler bunları anladıktan sonra doğru yardım ve emniyet onlara öğretilmelidir.

Örnek: Öğretmen öğrenciye yardım ederken el bileğinden tular ve öğrencinin yere devrilmesini ister. Bu durumda öğretmen düşmeyi engelleyemez. Hareket tekrarında öğretmen öğrencinin üst kolundan tular. Bu yardım şekliyle öğrenci öğretmenin kontrolündedir.

Burada bir soru ortaya çıkmaktadır: Yardım yeri neresi olmalıdır?

Yanıt: Mümkün olduğu kadar vücudun merkezinde, yani gövde, üst kol, üst bacak. Yardım el bileğinden veya ayak bileğinden yapılmamalıdır; çünkü eklemde yapılan yardım kontrollü yardımı zorlaştırır.

“Emniyet” her zaman hazır olma demektir. Öğretmen ve öğrenci tehlike anını her zaman bilmeliler ve her an hazır olmalıdırlar. Yardımcı olanın herhangi bir düşmede doğru yerde olması dikkate alınmalıdır.

Yeni çalışmaların başlangıcında çocuklara yardım yeri söylenmeli, bireysel olarak yardımcı ve emniyeti uygulama fırsatı verilmelidir.

4.1.4. Öğretmenin Fiziksel Durumu

Öğretmenin fiziksel durumu emniyetin garantisidir. Aletli cimnastik dersi veren bir beden eğitimi öğretmeni aktif yardımcı yapabilecek durumda olmalıdır. Buna ek olarak bedensel beceriye ve reaksiyon yeteneğine ihtiyaç vardır. Örneğin saltoda veya kasadaki amut takla çalışmalarında emniyet ve yardım durumlarını düşündüğünüz takdirde bu ihtiyaçların önemini kavramak pek de zor olmamalıdır.

Yardım, kararsız denemelerde gereklidir. Bu kararsızlık şaşırtıcı bir şekilde, hareket bitmeden aniden oluşabilir ve buna karşı çok hızlı bir reaksiyon gerektirmektedir.

Her öğretmen veya antrenör fiziksel durumunun iyi olmasına dikkat edilmelidir ki, öğretmen sorumluluğunu yerine getirebilsin. Öğretmen öğrencinin sakatlanmasını önleyebileceğinden emin olmalıdır.

4.1.5. Hareketi Yaparak Gösterme.

Öğretmen bir hareketi yaparak gösteriyor ve soruyor: Bu hareketi yapabilir misiniz? Bu durumdan da yeni bir soru çıkmaktadır: Öğretmen hareketi yaparak göstermeli mi? Bu soruya ne evet ne de

hayır yanıtı verilebilir. Yeni yapılacak bir harekette veya öğrenciler tarafından hemen yapılamayacak hareketlerin eğiliminde yaparak gösterme ilk sırayı alır.

Öğretmen bir hareketi yapabilecek durumda ise bu, öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Böylelikle öğretmen öğrencilerin hareketleri yanlış anlamalarını önler ve zaman kazanır. Hareketi yaparak gösterme eğer iyi bir öğrenci tarafından yapılırsa bu öğrencilerin öğrenimi için daha yararlı olur. Eğer bir öğrenci hareketi yaparak gösterir ise öğretmen de bu arada doğruları ve yanlışları gösterebilir.

Hareketlerin, hareket devrelerinin veya hareket başlangıçlarının doğru yapılarak gösterilmesi öğrenciyi aktifleştirir, motive eder.

Hareketin tümünün veya bir kısmının öğretmen, öğrenci, video veya resimle gösterilmesi mümkündür, iler zaman en önemli olan, bunlar sayesinde öğrenme süreci hedeflenmeli ve öğrenci motivasyonunun geliştirilmesi amaçlanmalıdır.

5. ALETLİ CİMNASTİĞİN TEMEL FORMLARI

Okula yeni başlayan bir çocuk motorik becerilerini kullanmaktadır. Çocuklar bu becerilerini okula başlamadan önce ve gelişme sürecinde öğrenmiştir. Bu motorik beceriler şunlardır: Yürüme, koşma, sıçrama, sürünme, tırmanma, denge ve yuvarlanmalardır. Hedeflenen hareket eğitimi içerisinde bunlar, tüm sporlarda temeli oluşturan hareketlerdir. Bu nedenle hareket eğilimi bu temel formları öğrenim alanının parçalarında düzenlenmelidir. Bu temel formlar toplarla, aletlerle ve hareket formlarıyla kombine edilebilir. “Aletli cimnastik” konusunun dikkate alınması içerisinde her şeyden önce aletli cimnastik malzemelerinin” kullanımına yarayacak hareket formlarının bulunması gerekir.

5.1. Öğrenim İçeriği

Aletli cimmnastiğın çok taraflı temel formları bu formların seçimini kolaylaştıran sınıflandırmayı gerektirir. Çocuklarla yapılan aletli cimmnastik çalışmaları sadece aletlerle yapılan bir çalışma olarak gösterilmelidir. Bu çalışmanın içerisinde dersin organizasyonu, alet seçimi, grup kavramının çocuklara öğretilmesi gibi unsurların girdiği bilinmelidir. Aynı zamanda malzemelerin kurulup, kullanılıp kaldırılmaları okullardaki aletli cimmnastiğın temelini de teşkil etmelidir.

Aşağıdaki faktörler öğrenim içeriğinin seçiminde dikkate alınmalıdır.

1. Organizasyon Formları ;

Organizasyon formları, yarışlı, engelli ve alet kulvarlı, grup çalışmaları ve istasyon çalışmalarıdır.

2. Aletler;

Aletli cimmnastikte küçük aletler, hareketli aletler (aletli cimmnastik sopaları, çemberler, sağlık topları, ipler, oturma sıralan ve minderler), sabit aletler (merdiven, parmaklıklar, tırmanma çubuğu, halat), büyük aletler (barfiks, paralel, asimetrik paralel, halka) kullanılmaktadır. Aynı tarzdaki aletler veya başka (arzdaki aletler birbirleriyle kombine edilir.

3. Hareket Tarzlar

Hareket tarzları aletli cimmnastik çalışmalarıyla tüm temel becerilşerdir. Özellikle bu çalışmadaki hareketlerin sırasına dikkat edilmelidir. Bir zor hareketin alt gruplarını oluşturan hareketler tam olarak öğrenilmeden bir üst grup hareketlere geçilmemelidir.”

5.2. Metodik Önlemler

“Bilinenlerin üzerine yeniyi kurma prensibine göre” çocuklara da- ima önce aletlerin özelliklerini tanımak için fırsat verilmelidir. Böylelikle çocuklar öğretmenin tecrübesinin yönlendirilmesiyle değil, kendileri aletler hakkında bilgi edinme imkânını serbest olarak tehlikesiz kullanımıyla sağlarlar.

5.2.1. Aletleri Tanıma

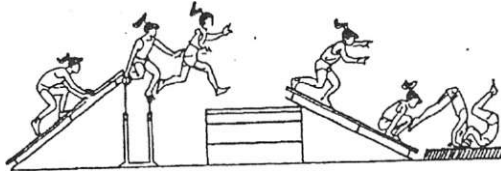
Küçük oyunlarla ve yarışlarla aletlerin tanınması oyun formu içerisinde olabilir. Bu, çocuklara kalıcı bilgiler sağlar ve malzemeleri dahaiyi tanıma, onları daha iyi kullanma bilgisi verir.

Örnek; Çocuklar aletler önüne konulan yardımcı malzemelerle alete çıkma koşuluyla ebecilik oynayabilirler. Çocuklar bu oyunda sadece yere temas halinde ebeleyebilirler, aletler üzerindeki çocuğu ebeleyemez. Böylelikle çocuklar hem oyun oynarlar hem de aletleri tanımış olurlar.

5.2.2. Engelli Çalışmalar

Engelli çalışmalarda aletler öğrencileri tehlikeye sokmamalıdır. Çocukların akıcı bir şekilde çalışabileceği aletler kombine edilerek düzenek kurulmalıdır ve bu arada da kullanılan aletlerin zorluklarına dikkat edilmelidir.

Buna örnek olarak oturma sırası paralel, kasa, oturma sırası ve minder düzeni verilebilir. Bu çalışmada paralelin barına konulan iki kasa, iki oturma sırası ve iki minderle iki grubun çalışması sağlanabilir.



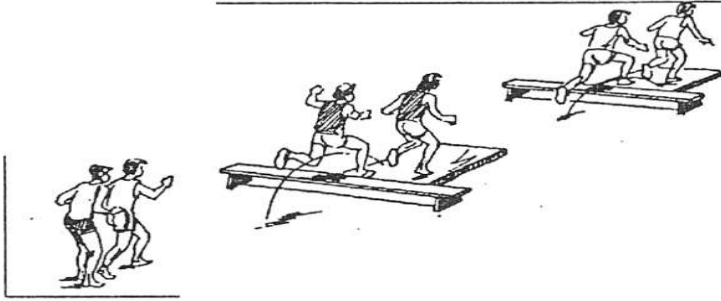
(Resim 1)

İstenilen çalışmalar çocuklar tarafından yapılabiliyorsa başka hareketlere geçilmelidir.

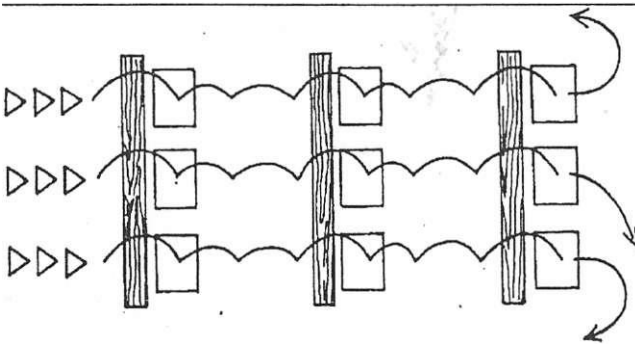
Örnek : Ritmik Sıçramalar

Serbest olarak engellerden koşu ve sıçramalarla engellerin arasındaki mesafenin arttırılması veya azaltılmasıyla ritmik sıçrama eğitimi çocuklara verilebilir. Bu çalışma aletli cimmastik çalışmalarının diğer sporlar için temel teşkil ettiğinin bir göstergesidir. Örneğin, yapılan bu çalışma çocukların atletizmdeki engelli koşular için eğitilmesini sağlar.

Resim-2



Bu çalışmanın düzeneği de şöyle olmalıdır (Resim 3).



Yukarıdaki çalışmalara yeni varyasyonlar eklenebilir. Örneğin minderler oturma sırasından biraz uzağa konular. Bu uzaklık, öğrencinin oturma sırasının üzerinden sıçradıktan ve yere düştükten sonra öne takla yapılabilecek kadar olmalıdır.

Bütün bu çalışmalar çocuklarda yaratıcılığı ortaya çıkarılmalı, kendi vücutlarını ne yapabildiklerini keşfetmelidirler. Öğretmen “Şimdi serbest olarak hareketlerinizi seçin, başka hareketler bulun.” demesi öğrencileri yaratıcılığa, bir şeyler bulmaya yöneltir. Aletlerin, sıçrama yerlerinin, hareket bölgelerinin değiştirilmesi de buna yardımcı olur.

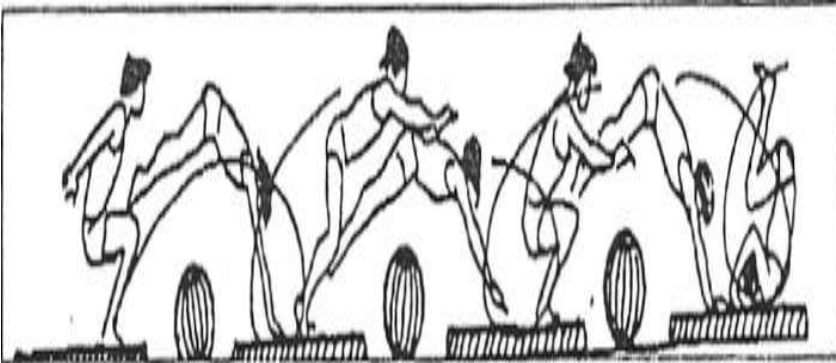
Değişik tarzdaki aletler, öğrencinin yaratıcılığını, **motorik becerilerini**, dikkatlerini, reaksiyonlarını çok yönlü geliştirir. Öğretmenin teşvikiyle öğrencilerin serbest olarak hareketler bulması **ve bu hareketlerin çeşitliliği** çocuğun aletli cimmastik için gerekli becerilerinin artmasına yardımcı olur.

5.2.3. Aletli - Engelli Çalışmaları

Engelli çalışmalardan sonra aletlerden oluşturulan engelli yani kulvar çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalar çocukların becerilerinin daha da gelişmesini sağlar.

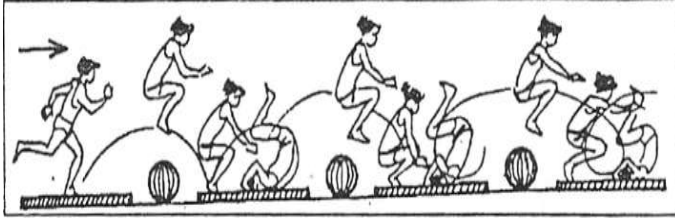
Aletli engel çalışmalarına aynı aletlerin arka arkaya konulmasıyla aynı çalışmanın tekrarı örnek verilebilir. Hareketlerin peş peşe yapılması hareketin tekrarını akılcılığını ve ritmini geliştirir.

Örneğin araları açık olan minderlerin arasına birer sağlık topu konular. Topların üzerinden öğrenci sıçrar ve öndeki mindere yunus takla yapar. Daha sonraları sağlık topu yerine yüksek bir sünger veya kasakonulabilir (Resim 5).



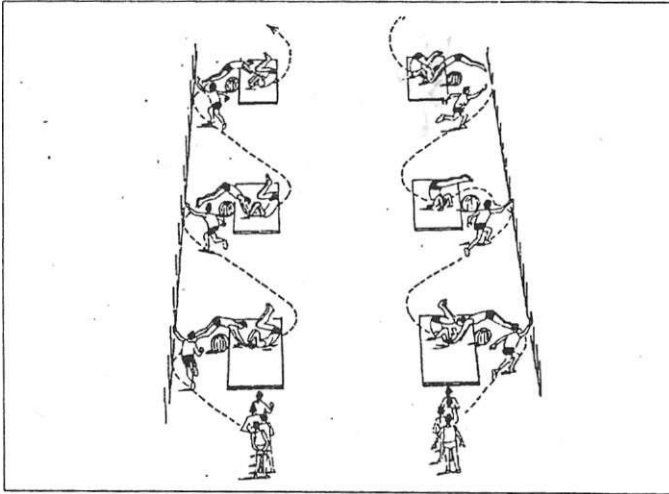
Resim-5

Aynı alet düzeyinde öğrenci çift ayakla sağlık topu üzerinden sıçrar ve sağlık topunun önündeki mindere çift ayakla düştükten sonra minderde öne lakla çalışması yapılabilir (Resim 6).



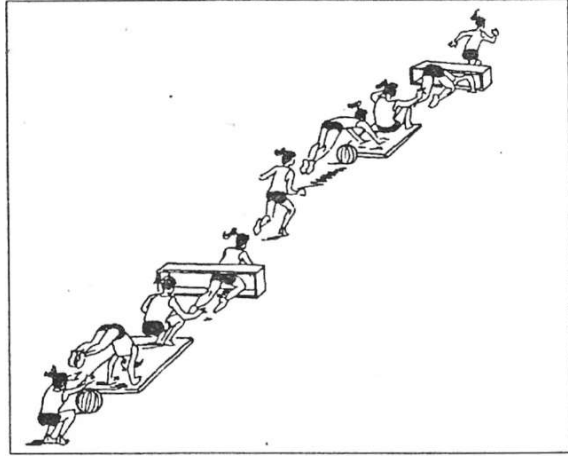
Resim- 6

Bu çalışmalar birkaç grupta da yapılabilir. Örneğin; loplar ve minderler koşu yönünde; ama çalışmalar koşu yönünün çaprazında **yapılabilir**. Hep düz koşuyu ve çocukların hareketlerden sıkılmalarını önlemek için şu çalışmalar uygulanabilir. Öğrenciler duvara dokunduktan sonra sağlık toplarının üzerinden yunus takla yapabilirler (Resim 7).



Resim-7

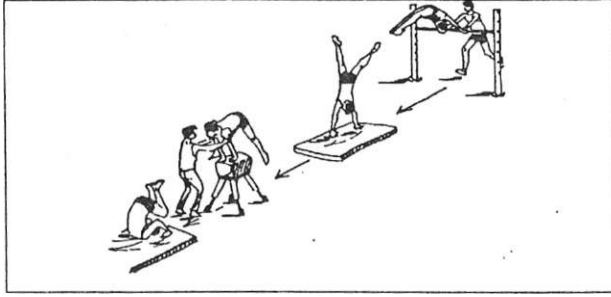
Ayrıca, yapılan çalışmalar aynı malzemeler kullanılarak çocukların değiş becerilerini de geliştirebilir. Örneğin öğrenci sağlık topunun üzerinden yunus takla yapar. Daha sonra da kasanın içerisinden geçer (Resim 8). Bu çalışma öğrencinin sıçramasını geliştirdiği gibi bir engelen geçerken öğrencinin vücudunu nasıl kullanacağını da ona öğretir.



Resim-8

Sabit olan büyük aletleri de kullanabiliriz. Örneğin, barfikte köste atlayışı, minderde çember, kuzudan açık bacak geçiş, minderde takla

(Resim 9). Öğrenciler hareketlerin çok hızlı yapılmayacağını kavramalıdır veya hızlı yaptıkları takdirde öğretmen tarafından ikaz edilmeliler.



Resim-9

Burada da malzemelerin paralel olarak kullanılmasıyla fazla grupların çalışması sağlanabilir. Öğrencilerin performanslarına göre de çalışmaların zorluk dereceleri artırılabilir

5.2.4. Çalışmalar İçin Genel Prensipler

Çalışma düzeneği kurulmadan önce şu prensiplere dikkat edilmelidir;

1. Ekonomik Prensip

Malzemeler çok fazla zaman ve güç kullanılmadan kurulmalıdır. Peş peşe gelen derslerde kullanılacak hareketli ve büyük kolaylaştırmaktadır.

2. Yoğunluk Prensibi

Çalışmaları birkaç grup aynı zamanda yapabilmelidir. Kulvarları kısa kullanma, grupları çoğaltma, bir aleti peş peşe kullanmaya veyabir grupla çalışmaya oranla daha yararlıdır. Bir aleti peş peşe kullanma veya bir grupla yapılan çalışmalarda çocukların çok sıra beklemeleri ve birbirlerini engellemeleri ortaya çıkmaktadır. Bu arada da çocukların motivasyonları düşer ve yorulmalar ortaya çıkmaktadır.

3. Kazaları Önleme Prensibi

Öğretmen aletleri düzenlerken tehlikenin bulunup bulunmadığını düşünmesi şarttır ve bu tehlikelere karşı önlemini almalıdır. Bu önlemlerin tek amacı sadece kazaların önüne geçmektir. Kazalar her zaman olabileceğinden öğretmen amaca yanıt verecek bir emniyeti her zaman göz önünde tutmalıdır. Hareketi yapanı emniyet altına alma onun kabiliyetine göre ayarlanmalıdır. Öğrencilerin bu durumda hareketlerini yapması ve hareketin akışını sağlaması daha kolay olur: çünkü kendi- sine dikkat edildiğine ve güvenli emniyet altında olduğuna inanmıştır. Böyle hallerde herhangi bir yardımcının varlığı sadece tehlikelerin önüne geçmesi yanında hareketin kolayca yapılmasına etki eder.

4. Bireysel Aktivite Prensibi

Hareketlerin doğru tanıtımını başlama zamanının doğru yapılması ve sıraya tekrar nasıl geçileceğinin organizasyonu öğrencilere kolaylık sağlar. Bu öğretmenin sonradan ve gereksiz yapacağı açıklamaları önler. Örneğin öğretmen şöyle açıklama yapabilir. Bir kişi ilk hareketi geçtikten sonra onun arkasındaki kişi harekete başlamalıdır ve hareketlerin bitiminden sonra sağ ve sol duvarların yanından geriye dönüş olmalıdır. Öğrenciler bu düzeni kavramış olmalıdır. Hareketleri önceden öğrencilere göstermeli ve çalışmaların bir yarışmayı içermediği vurgulanmalıdır.

Çocuklar çalışmalarını bireysel olarak çok farklı hareket ve öğrenim temposuyla yaparlar. Organizasyon ve öğrenim içeriği öğrencilere bireysel olarak hareket ve öğrenim temposunu kazandıracak şekilde olmalıdır.

Özet: Aletli cimnastiğin temel formu öğrenciler tarafından bilinen koşunun, sıçramanın, tırmanmanın temel becerilerine dayanmaktadır. Bunlar, aletlerin çokluğunda da kullanılabilir. Engelli çalışmalarda öğrencilerin hareket fantezileri ve yaratıcılıkları geliştirilmekte aletli çalışmalarında hareket becerilerinin hareket kalitesi iyileştirilmektedir.

5.2.5. Tırmanma Aletleri

Tırmanma, ilk yıllarda beden eğitimi derslerinin içerisinde bulunmak zorundadır. Çocuklar alet yüksekliğiyle korkuyu ve çekingenliklerini yener, koordinasyonlarını, yön becerilerini geliştirirler. Basit çalışmalarla tüm çocuklar başarıyı yaşarlar. Tırmanmada istek ve neşe daima ilk didaktik hedef olmalıdır. Performans ayrımıyla yapılan çalışmalarda iyi öğrenciler zayıf öğrencileri kötü yönden etkilemeden kendi becerilerini gösterebilirler.

Öğrencilerin farklı kuvvetleri özellikle dikkate alınmalıdır. Kuvvetin ve vücut ağırlığının farklı çocuklarda farklı bulunduğu öğrencilere hissettirilmeli ve bu kural benimsetilmelidir.

Hemen hemen tüm tırmanma aletleri diğer aletlerle kombine edilebilirler. Oturma sırası özellikle çalışma varyasyonları için uygundur. Tahta veya demir parmaklıklar tırmanma direkleri, halat ve tüm büyük aletler tırmanma için uygundur. Aşağıdaki örnekler tırmanma programı içerisinde çalışılabilir ve tamamlanabilir.

Tahta Parmaklıklar

Tahta parmaklıklarda sağa sola tırmanma

Tahta parmaklıklar arasından geçme ve tekrar aşağı inme Sağ ve sol ayak kullanılmadan tırmanma

Tahta parmaklık - oturma sırası

2 tane oturma sırası paralel olarak tahta parmaklığın geniş aralığına takılır.

Parmaklıkta tırmanılır ve oturma sırası üzerinden aşağı inilir (Resim 11).

Oturma sırasından yukarı çıkılır ve tahta parmaklıktan aşağı inilir (Resim 12).



Resim 11



Resim 12

Sırt parmaklıklara dönük yukarı tırmanılır. Parmaklığın geniş aralığından geçilir ve oturma sırasından aşağı denge yürüyüşüyle veya kayarak inilir.

Sağlık topunu düşürmeden taşıma.



Resim 13



Resim 14

2 çocuk tahta parmaklıklardan yukarı tırmanır ve oturma sırasının üzerinde durur. Aşağıdaki çocuk ona sağlık topunu atar ve yukarıdaki çocuk sağlık topunu daha önceki gibi aşağıya taşır.

Oturma sırası en yüksek parmaklığa takılır. Parmaklıklardan yukarı tırmanılır. Oturma sırasının üzerinden kayılarak aşağı inilir veya tam ters yönde bu çalışma yapılabilir. Oturma sırasının üzerinden yukarı çıkılır ve parmaklıklardan aşağı inilir.



Resim 15



Resim 16

Varyasyon: Oturma sırasının bir ucu parmaklıkların sonuna takılır diğer ucu bir kasanın üzerine konulur. Oturma sırası üzerinde tırmanmanın, yürümenin öne ve geriye varyasyonları hareket içeriği olarak yapılabilir. Bunun haricinde sağlık toplarıyla değişik tarzda ve türde çalışmalar yapılabilir.

Parmaklık Merdiveni

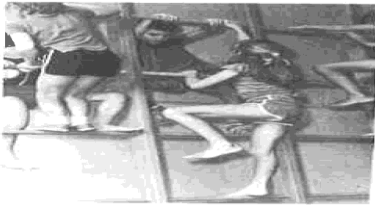
Parmaklıktan parmaklığa yukarıya tırmanılır ve tekrar aşağı inilir.

Bir tarafta yukarı tırmanılır ve son aralıktan diğer tarafa geçilir ve aşağı inilir. Her aralıktan geçmek koşuluyla yukarı tırmanılır.



Resim 17 Resim 18

Her iki taraftan iki öğrenci yukarı tırmanırlar, en üst bölümden geçerek yönleri değiştirirler ve aşağı inerler.



Resim 19

Resim 20

Farklı yüksekliklere oturma sıraları asılır. Tahta parmaklıklarda yapılan tüm çalışmaların aynısı burada da yapılabilir.

Ek olarak iki halat oturma sırasının sağ ve sol yanlarına bağlanır ve bu halatlar tırabzan olarak kullanılabilir. Bu, korkusu olan çocuklarda çok faydalıdır; çünkü çocuklar aletin yüksekliğine korkusuz alışırlar.



Resim 21



Resim 22

Tırmanma Direkleri

Tırmanma direklerinin yanında da minderler eksik olmamalıdır. Tırmanmada “kim daha hızlı” sözü önerilmemektedir. Burada tırmanma tekniği de önemlidir. Böyle sorulduğunda çocuklar kuvvetsizliklerinden dolayı aşağı kayacaklardır ve tehlike oluşacaktır. Burada sakatlanmayı önlemek en önemli konu olmalıdır.

En iyi olan tırmanma direklerini renklere boyamak ve rakamlandırmaktır. Tırmanan çocukların tırmanabildikleri yüksekliğin toplamı başarıyı göstermelidir ve toplam değerlendirilmelidir. Ve böylelikle de çocukların performanslarının kendilerinin görmeleri de sağlanmış olur.

Çalışma Örnekleri:

Önce ilk işaretli yere tırmanıyoruz, tekrar iniyoruz ve hemen tekrar tırmanıp iniyoruz.

İkinci turda ikinci işaretli yer hedef olarak verilir.

Daha sonra farklı takımlar oluşturulur. Her takım mümkün olduğu kadar yükseğe tırmanır. İlk işaretli olan yere tırmanma iki iki işaretli yere tırmanma 3'üçüncü işaretli yere tırmanma 4 ve en yüksek işarete ulaşma 6 puan olarak değerlendirilir.



Resim 23



Resim 24

Direklerin birinden tırmanılır ve diğerinden aşağı inilir. İnışte direkten direğe geçilebilir.

İkinci işarete kadar tırmanılır, daha sonra bacakları kullanmadan aşağı inilir.

Her iki direk kullanılarak tırmanılır ve aşağı inilir.

Bacak bacak üzerine atılarak ve ayakları diğer direğe dayayarak tırmanılır ve inilir.



Resim 25



Resim 26

Yana Asılı Halat

Yanlamasına asılan halat tırmanmayı ve asılmayı geliştirir. Halat, genellikle tırmanmak için kullanılır. Duvardan duvara bağlanarak ve halkalar sayesinde yüksekliği ayarlanarak da kullanılabilir. Bu düzen genellikle çocukların hareket dağarcığını geliştirir ve çeşitli çalışma formlarının bulunmasını sağlar. Öğretmenin teşviği ve yardımı canlılığı sağlar. Aşağıdaki resimler hareket formlarının çeşitliliğini göstermektedir. Halkadave halatta olabilecek çalışmalar resimlerde görülmektedir.



Resim 27



Resim 28



Resim 29



Resim 30

6. YERDE ÇALIŞMALAR

Yer cimmnastiği, okullardaki aletli cimmnastik derslerinin büyük bir alanını kaplar.

Organizasyon büyük aletlerin kullanımını gerektirmez. İleriki sınıflarda da bu nedenden dolayı ders yoğun şekilde yapılabilir.

Yer cimmnastiğinin becerileri diğer spor türlerinin içerisindeki hareketleri içerir.

Yardımcı aletler harekete yardım için kurulmalıdır. Yer jimnastiği tüm öğrencilere başarıyı yaşama imkanı sağlar.

Bireysel ve sosyal eğitim süreci, motivasyon, yoğunluk, ritim ve grup çalışması, öğrenimlerde kullanılan yardımlar dersin metodik organizasyonunda temeli oluşturmalıdır.

6.1.Öğrenim İçeriği

Okullarda aletli cimmnastiğin içeriği dönmeli hareketler ve elli aşmalardır. Buna ek olarak değişik alet yardımları ve başka hareket tarzlarının kullanımıyla ortaya çıkan varyasyonlar ve kombinasyonlardır.

Çok basit şekilde şöyle gösterilebilir: ŞEMA

Şema, amut hareketlerinin her iki grubun köprüsünü oluşturduğunu göstermektedir. Dönmeli hareketler ve elli aşmalar omurgayı iki yönde çalıştırır. Dönmelerde(*taklalarda*) sırt kamburlaşır; elli aşmalarda ise sırt (*übersylakta*) gerilir. Amut takla elli aşmaların ilk devresinde yardımcı olur. Çocuklarda temel fonksiyonların dönme hareketleriyle geliştirildiği görülmüştür.

6.2.Yuvarlanmalar

Yuvarlanma hareketleri birçok spor dalında değişik formlarda kullanılan temel sportif becerilerdir. Yuvarlanmalar vücudun 360 derece alet yardımı olmadan dönmesidir.

Basit bir öne takla genellikle okul çağından önce çocuklar tarafından yapılan bir harekettir. Geriye takla yetişkin olmayanlarda bazı zorluklar içerir: çünkü yetişkin olmayanların baş ve gövde hareketlerini kontrol etmeleri baş ve gövdenin büyüklüğünden dolayı zordur.

Yana Yuvarlanmalar

Yana yuvarlanmalar genellikle beden eğitimi derslerinde ihmal edilmektedir. Burgulu hareketler günlük yaşamda kişinin yön becerisini geliştirir. Yana yuvarlanmalar bütün çocukla tarafından yapılmalı ve değişik çalışmalarla destek verilmelidir.

Örnekler:

Eşlerin el ele tutmasıyla yana yuvarlanma Eşin üzerinden yana yuvarlanarak geçme

Üç öğrenci karın üstü yan yana yatarak ve tavada balık oyununu yuvarlanarak oynarlar.

Bir öğrenci uzunlamasına yerde yatar ve diğer bir öğrenci onu öne doğru yuvarlamaya çalışır.



Resim 31 a



Resim 31 b



Resim 31 c



Resim 31 d

Öne taklalar

Öne taklaların çeşitlerini açık-kapalı-düz-toplu bacak öne takla, sıçra-malı öne takla, amut takla olarak sıralayabiliriz. Bizim için önemli olan çocukları zorlamadan onlara taklaları öğretebilmektir. Bu nedenle aşağıda toplu bacak öne takla, sıçramalı takla ve amut takladan bahsedeceğiz.

a) Öne takla

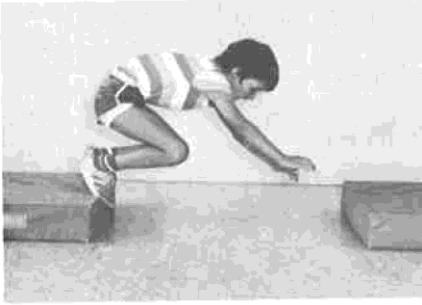
Çocukların çok kolay bir şekilde yapabilecekleri öne taklanın açıklamasını şöyle yapabiliriz.

Hareketin Açıklanması:

Bu harekete hazırlık için önce sırt üzerinde beşik salınımı toplu ve gergin bacaklarla yapılarak çömelik duruma gelinir. Daha sonra da duruştan çalışılır. Öne taklada önce eller yere konulur ve her iki bacağın yeri itmesiyle de hareket hız kazanır. Bunu baş arkasının, ensenin ve kambur bir sırtın yere konması izler. Bacakların itiminden sonra bacaklar gerginleştirilir ve toplanış pozisyonuna kadar bacaklar gergin tutulur. Toplanışta topuklar kalçaya çekilir. Ellerle dizler tutulur ve daha sonra eller tere değmeden ayağa kalkış işlemi gerçekleştirilir. Öne taklanın trampren üzerinde çalıştırılması da hareketin öğrenimine yardımcı olur.

Yardım Şekli:

Yardım eden kişi eğer yapanın sağ tarafında durur ise sağ eli hareketi yapanın ensesinde, sol eli yapanın karnında bulunmalıdır. Hareket esnasında sağ elle baş öne doğru bastırılırken sol elle de vücut hız kazandırılır.



Resim 32 a



Resim 32 b



Resim 32 c



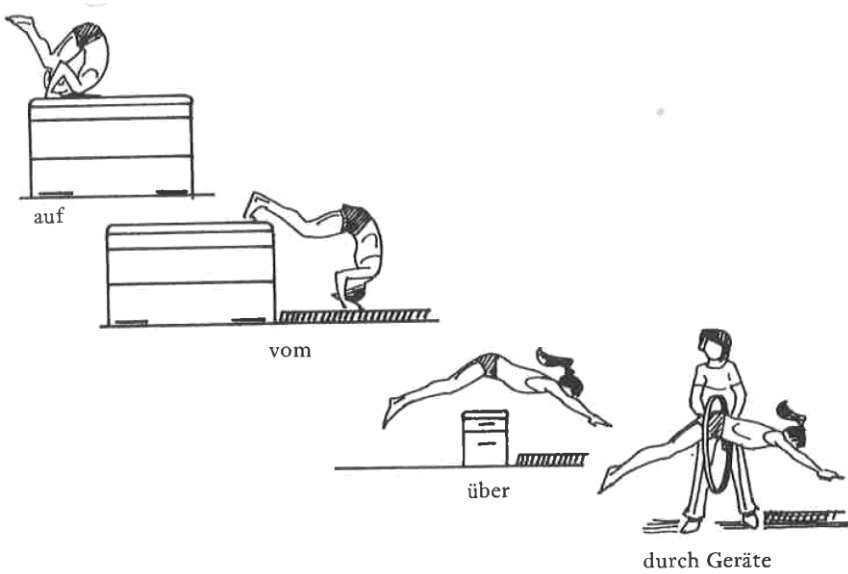
Resim 32 d

Metodik Bilgiler: Baş eller arasından geriye doğru gitmemeli. Sırtın hızlı kamburlaştırılmasıyla harekete devam edilir. Sıçramalı ve yunus taklada başın içeri çekilmesiyle dönüş sağlanır.

Varyasyonlar: Taklalar çok yönlü küçük aletler kullanılarak ilerletilebilir. Bu tür çalışmalar öğrencilerin hareket isteklerini canlı tutar. Taklalar alet üzerinde, alet üzerinden, aletten veya alet arasından yapılabilir.

b) Amut takla

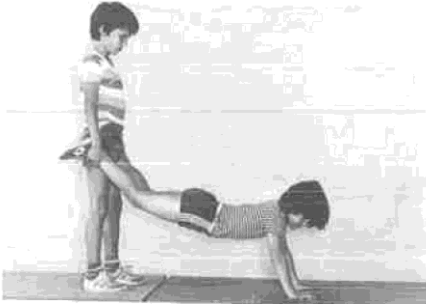
Buradaki taklayı öğrenci yardımcı bir şekilde amut yapıyorsa öğrenebilir. Burada yapılan takla hareketi kolun ve kalçanın koordinasyonunu ve yön hissini sağlar. Amutla omuz izdüşümünün tam ellerin gerisinde kalarak hareket yapılmaya çalışılıyorsa amuda gelmek kolay kolay mümkün olmamaktadır. Amutta ideal olan el omuz kalça ve ayak ucunun dik bir doğru üzerinde vücudun sıkı ve gergin olarak bulunmasıdır. Eğer amut hareketi bu şekilde yapılıyorsa amut taklada yapılıyorsa amut taklada gerçekleştirilen takla hareketi de o denli güzel ve doğru olur.



Resim 33

Amut takla çalışması şöyle yapılır ve geliştirilir.

El arabası öne taklada eş A eş B'nin bacaklarından tutar ve özellikle kalça eklemlerinin gerilebilmesi için biraz bacakları kaldırır. B' bundan sonra takla yapar. A tutmayı mümkün olduğu kadar geç bırakır. Bununla öğrenci bacakları gergin tutmayı ve takla sonunda bacakları toplamayı öğrenir.



Resim 34 a



Resim 34 b

Önceki çalışma gibi eş A eş B'nin bacağından tutar ve ayakları omuz yüksekliğinin üzerine çıkartır.



Resim 35 a



Resim 35 b

Kasada karın üzerinden yere takla. Bu form çocuklara engellerden nasıl geçileceğini de öğretir. Tehlikesiz öne takla yapmak için kasanın yüksekliği öğrencinin ellerini yere koymada zorluk çıkarmayacak şekilde olmalıdır. Bir yardımcı takla hareketine başlangıçta yardım edebilir. Önce uzunlamasına konulan bir kasadan daha sonra da yan konulan bir kasadan hareket yapılır.

Üçlü gruplarda amut takla. İki yardımcı hareketi yapanın bacağından tutar. Hareketi yapana yardım eder.



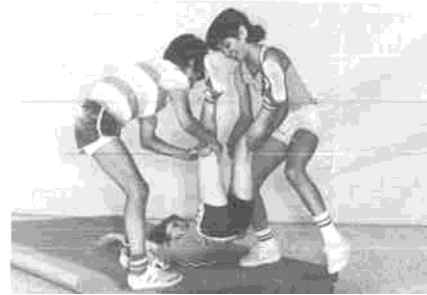
Resim 36 a



Resim 36 b



Resim 37 a



Resim 37 b

Önceki gibi yapılan çalışma tek yardımcıyla yapılır.



Resim 38 a



Resim 38 b

C) Sıçramalı takla:

Kuvvetli bir sıçrama sayesinde takladan önce uçuş devresi oluşur ve uçuş devresinde vücut yaya girmemelidir. Sıçramadan sonra taklaya akıcı bir şekilde girilmelidir. Bu akıcılık uçuş devresine bağlıdır.

Uçuş devresi başlangıçta kısa tutulmalı ve böylece sıçramalı taklada uçuş devresi artırılarak gerçek sıçramalı taklaya geçilmelidir. Eğer uçuş devresi başlangıçta uzun tutulursa sakatlıklar meydana gelebilir.

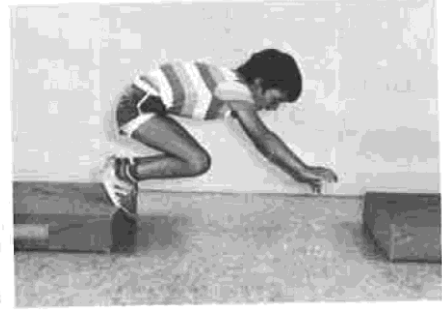
Metodik Bilgiler: Sıçramalı taklada iki kuvvet bileşeni harekete etki eder. Bunlar horizontal koşu ve vertikal vücut ağırlığıdır.

Sıçramalı taklaya çalışmalar kasadan veya oturma sırası üzerinden başlanır. Burada dönüş enerjisi kasayı ve oturma sırasını itmekle kazanılır.

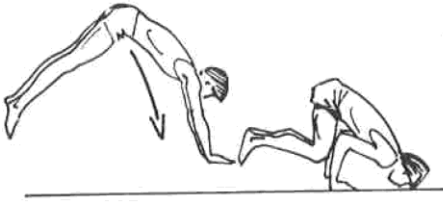
Daha sonra iki minder arasında yapılan öne taklayla çalışma devam eder. Bu uygulamada önemli olan husus, vücudun yüksekte geleceği göz önüne alınarak mindere temasta vücut ağırlığının kollarda hafifletilerek başın içeri alınıp taklaya bağlanmasıdır. Teknik olarak sırama anında kolların geriden öne doğru savrulması uçuşta karnın içeride bulunup vücudun gergin olması gerekir.



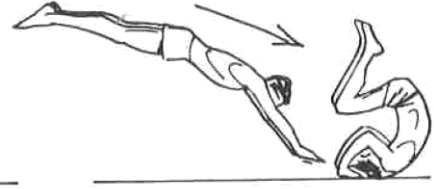
Resim 39



Resim 40



Yanlış



Doğru

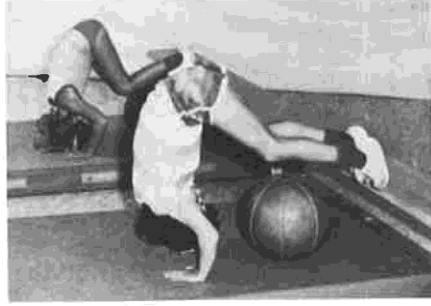
Resim 41

Öğrencilerin çok yukarı değil, yukarı ve öne sıçramaları gerektiği vurgulanmalıdır. Eğer sıçramadan sonra dik bir uçuş yapıyorsa taklanın yapılması zorlaşır ve sakatlanma, dizin yüze çarpma ihtimali ortaya çıkabilir. Bu nedenle sıçramalı taklalarda bacakların toplanılması geç yapılmalıdır. Başka bir durumda ise dönme çok erken yapıyorsa sırt üstü düşme tehlikesi ortaya çıkar. Toplanma hareketi ne kadar hızlı ve kuvvetli olursa hareketi yapan o kadar hızlı hareket eder.

Çöküşten peş peşe sıçramalı takla yapılır. Her şeyden önce bacağın gerilmesi ve toplanmasının ritmik değişimine dikkat edilmelidir. Oturma sırasında kasa üzerinden ayakta veya çömelik duruştan öne takla yapılabilir.



Resim 42 a



Resim 42 b

Çöküş pozisyonundan ufak bir engel üzerinden sıçramalı takla Sıçramalı takla ve hemen sonunda öne takla

Öne takla - sıçramalı öne takla - öne takla

Öne takla - gergin yukarı sıçrama - sıçramalı takla



Resim 43 a



Resim 43 b

Geri Takla

Geriye takla grup çalışmasını alet yardımını ve yardı önlemlerini gerektirmektedir. Geri takla çalışması eğri bir zeminde başlar. Daha sonra yerde değişik bağlantılarla koordine edilir. Geriye takla toplu bacak, açık düz bacak, açık kapalı bacak ve amuda yapılabilir. Geri takladan amut (erişmek) kol kuvveti ve vücut düzgünlüğünü yerine getirebilecek kuvvete sahip çocuklara uygulatılmalıdır.

Organizasyon:

Öğrencilerin salonda dağılımı ve uygulama formu kullanılan aletlerin birbirlerinden uzaklıklarına bağlı olarak değişik tarzda yapılabilir.

Öğrenim basamağı:

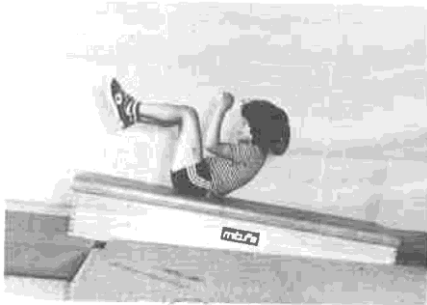
Sırtta yuvarlanılış: Oturuşta düzgün bacaklarla geriye yuvarlanış ayak parmakları geride yere yaklaşıncaya kadar yapılır. Bacaklar açık veya kapalı olabilir. Bu hareket defalarca tekrarlanmalıdır.

Toplu bacaklarda sırtta yuvarlanış

Sırtta yuvarlanmada çene göğse alınır eller arkada avuç içleriyle başın yanında ve omuz genişliğinde, parmak uçları omuzları gösterecek şekilde yere konulur. Sırt iyice yuvarlaktır ve dizler karına çekilmiştir.

Eğri bir düzlemde açık bacak veya kapalı bacak geri takla yuvarlanmanın son safhasında dönüş ellerin kuvvetli itişisi ile desteklenmelidir.

Kasa üzerinden yer seviyesine iki kişinin yardımıyla geri takla



Resim 44



Resim 45

Ayakta duruştan oturuşa geçilir ve toplu bacaklarla yarım geriye takla yapılır.

Toplu bacaklarla geriye takla çöküş pozisyonuna gelecek şekilde yapılır.

Omuz yüksekliğine bir halat gerilir. Geriye taklada ayakların ha- lata dokunmasıyla vücut gerilir. Kollar gerilmeyi destekler gerilmeyi doğru yapmak için halat ellerin doğrultusunda bir yerde yukarıda tutulur. Çalışma tekrarlanış sonunda halat biraz yükseltilir.

Geriye takla amutta hareketin tamamı denenir. Ayakta duran öğrenci çöker ve kalça yere dokunur dokunmaz kollar hızla omuzların arkasında yere dayanır. Geriye doğru yuvarlanış anında kipe pozisyonundan kuvvetli çabuk bir bacak açılması ve kol itişi yapılır. Bu germe ve uzama hareketi ağırlık noktası omuzlar üzerinde olmadan yapılmalı, aynı zamanda baş kollar arasından çıkarılmamalıdır. Sonuçta öğrenci gergin vücutla amuda kalkar.

Yardıı Şekli:

Yardıı eden kişi eğer hareketi yapanın sağ tarafında durur ise sağ eli hareketi yapanın karnında, sol eli ise onun sırtındadır. Sol elle harekete hız kazandırılırken sağ elle de hareket kontrol edilir.

6.2.1. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Ders organizasyonu öğrencilerin sayısına ve öğrenim derecesine, takla hareketinin bilinirliğine bağlıdır. Basit hareketler (*ısınmalar*) bir

düzen içerisinde yapılır ve minderlerin kullanımıyla ritmik düzen içerisinde devam edilir. Bu tür çalışma öğrencilere canlılık kazandırır.

Alet yardımlarıyla ara hedefler belirlenir, zorluk dereceleri yükseltilmeden önce alet yardımının kullanımıyla ara hedeflere ulaşılmalıdır.

Uygun çalışmalarla farklı aletlerin kullanımıyla yoğunluk ve organizasyon yüklenmesine ulaşılır.

Performans ayrımı değişik farklı istasyon çalışmalarında grup çalışmaları içerisinde mümkündür.

Örnek: İlk kulvar kasadan takla, ikinci kulvar çemberin içinden takla, üçüncü kulvar iki minder arasından veya sağlık topu üzerinden sıçramalı öne takla, dördüncü kulvar yüksek kasanın üzerinden öne takla. Öğrenciler hangi kulvarda çalışacaklarına kendileri karar verirler. Öğretmen öğrencileri istekli tutar ve güç verir. Yumuşak minderlerin dönme enerjisine engellediğine ve bu nedenle yumuşak minderlerde takla çalışmasının yapılmaması gerektiğine dikkat edilmelidir. Çok yumuşak minderlerde dönme enerjisi azaldığından boyuna yüklenmeler veya sakatlanmalar olabilir.

6.3. AMUT

Amut hareketi dayanma ve bacak savurma kuvvetini gerektirir. Amut hareketinde vücut yere tam dik, kollarla vücut açı yapmayacak şekilde baş fazla kaldırılmamış olmalıdır.

Amutta eller yere konulduktan sonra bacak savuruşu vücut ağırlık merkezini yükseltir. Altındaki ayağın yeri itmesiyle ve bacağın savrulmasıyla güç kazanılır. Gergin ve dik omuzlar bacağın savrulmasını sağlar. Buradan da hareketin yapımı ortaya çıkar. Omuzların gerilmesi ayakta duruşta başlar ve öne doğru eğilmede de korunur. Bacak savuruşu ne kadar iyi olursa ve ayağın itmesi ne kadar etkili olursa amuda çıkış o kadar rahat olur. Bu nedenle savurma bacağının yükseğe savrulması gerekir.

6.3.1. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Organizasyon hareket yardımının kullanımına bağıdır. Bunlar salon duvarları, parmaklıklar, kasalar ve ikili - üçlü gruplardaki eşlerdir.

Öğretim Basamağı:

Kasanın üzerinde, karın üstü durumdan bacakları savuruş, amut ve takla.

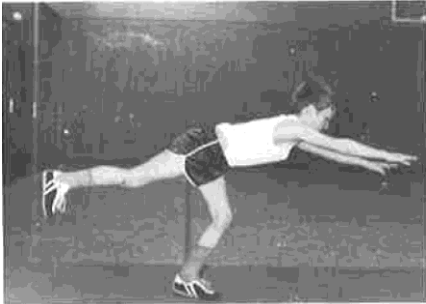


Resim 48 a

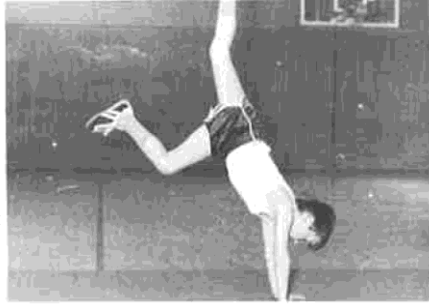


Resim 48 b

Planör: Öğrenciler savurma bacağı planöre kadar savurur. Kollar gergin havada tutulmaktadır. "Kim planörde gergin omuzlarla dayanmaya gelir ve geri iner?" sorusu amut için bir araçtır. Daha sonra da çocuklardan savurma bacaklarını tavana savurmalarını isteriz.



Resim 49 a



Resim 49 b

Öğrenciler salonun duvarlarında dağılırlar ve duvarda amut ya- parlar. Yardımlı yapılan amutlarda eller duvara çok yakın olmalıdır.

Amut çalışması daha sonra duvarda gergin olarak yapılır. Duvarda amut çalışılırken çocukların yüzlerinin duvara dönük olmasına dik-kat etmeliyiz.



Resim 50



Resim 51

Yardım Şekli: Yardım eden kişi hareketi yapan öğrencinin savurma bacağına yanında durur. Alıştırırmayı yapan amuda kalkarken yardımcı onun üst bacağından tutar ve yukarı çeker. Bu yukarı çekme sayesinde kollara düşen yük azaltılır ve denge sağlanır. Yardımcı bütün bunların yanı sıra “Kollarını - bacaklarını ger, başını içeri al!” gibi konuşmalarla teknik yönden hareketi düzeltme yolunu da seçer.

Halatlar: Amut aletli cimmastikle temel hareketlerden biridir. Halka, paralel gibi aletlerde çok sık rastlandığı için özellikle minderde teknik yönden doğru ve güzel yapılmalıdır. Onun için belde yaya girme, kalçanın aşırı dışarı çıkarılması, kolların ve bacakların bükülmesi gibi hatalar yerinde düzeltilmeli; baş, kollar arasında ve bakişlar baş çıkarılmadan eller arasına olmalıdır. Amuttan arkaya düşüşü engellemek için hemen amut taklaya geçilmelidir.

6.4. Çember

Taklalar gibi çember gençler için olan bir harekettir. Normal gelişmelere sahip olan bir çocuk iyi bir hareket basamaklamalarıyla bu hareketi öğrenebilir ve öğrenmelidir.

Hareketin Yapımı :

Savurma bacağı sağ olan sol ayaklarını öne koyar ve sol el yere temas eder. Sağ bacak yukarı savrulurken sol bacak yeri iter. Sağ el omuz genişliğinde sol elin biraz dışıında yere konulur. Sağ el geliş yönüne bakar. Sağ bacak gergin olarak sağ ayak tekrar yere konur. Ayak parmakları da el parmakları gibi geliş yönünü gösterir.

Çember yapılırken baş kollar arasında bakış eller arasındadır. Bu hareketi yapana yön ve hareket kontrolünü kazandırır.

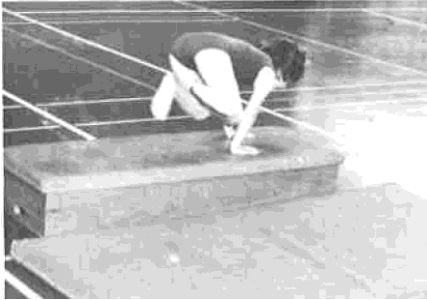
6.4.1. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Organizasyon ve metodik araçlar çemberin öğrenim organizasyonunda da birbirlerine bağlıdır. Oturma sırası, kasa üstü, halat ve minderler gibi alet yardımları kullanılabilir.

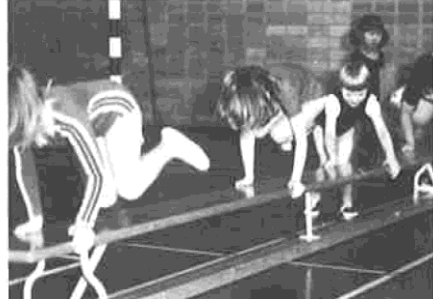
Aşağıdaki örneklerde hareket çalışmaları ve de başka organizasyon formları verilmektedir.

Öğretim Basamağı :

Uzunlamasına veya yanlamasına konulan kasa veya oturma sırası üzerinden toplu çift ayakla sıçrama



Resim 52

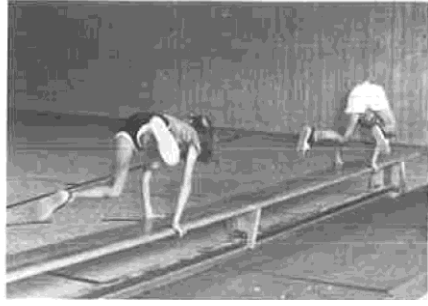


Resim 53

Toplu olarak tek ayakla oturma sırasında veya kasa üzerinden sıçrama. Burada oturma sırasına dönmeyi ve daha sonra vücudun dikleşmesine dikkat edilmelidir. Tek bacakla ve bacakların açık olarak hareket basamağının devamına çalışılmalıdır.



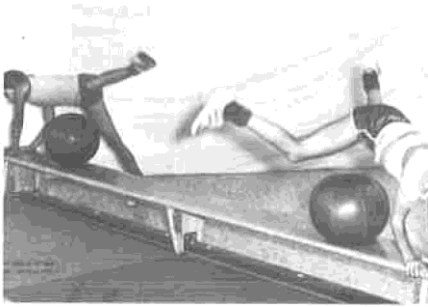
Resim 54



Resim 55

Oturma sırasının üzerine konulan sağlık topu üzerinden bir yukarıdaki çalışma yapılır.

Bir el kasada, bir el minderde çember yapılır. Mindere elin konulmasına bir çember yardımcı olabilir.



Resim 56



Resim 57

Hareketi tümü yerde denenir.

Hareket koşuyla kasa ve tek minder kullanılarak yapılır.

Diz yüksekliğinde gerilmiş ip üzerinden çember. Koşuyla ip gerilmeden çember

Çember hareketi hem sağ taraftan hem de sol taraftan yapılabilir. Peş peşe yapılan çember çocuklara motivasyon ve çalışma neşesi kazandırır. Çember sonunda geri takla sıçrama yarım burgu gibi bağlantılar da çocukların yapabileceği bağlantılardır.

Yardım Şekli:

Hareketi yapan kişi harekete sol eliyle başlıyor ise harekete yardım edecek kişi onun sırt tarafında durur. Sağ eli hareketi yapanın sol belinde, sol eli ise hareketi yapanın sağ belinde olacak Şekilde yardım eder.

6.5. Überşılak

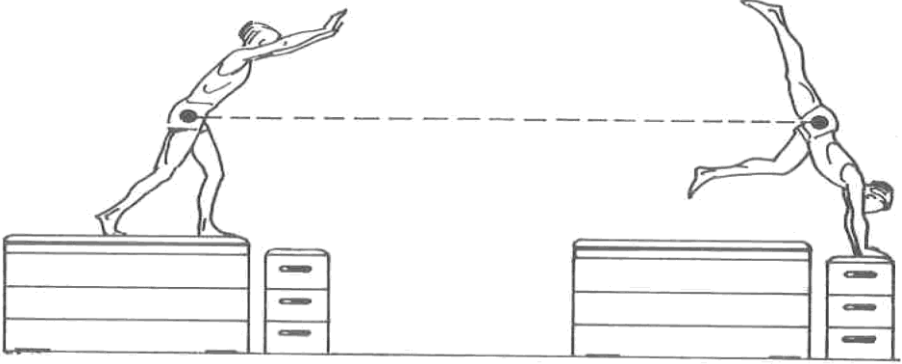
İlköğretim okullarında her Şeyden önce amuttaki bacak savuruğu ve überşılak hareketi yardımlarla öğrenilmelidir. Harekete ilk giriş (*vücutun uzanması, ayakların vücutu itişi ve hız verebilmesi, ellerin yere da-yanması*) oldukça önemlidir. Harekete girerken alınan adım ve ilk hızda kollar ile gövde arasındaki açđ 160-170 derece olmalıdır. Hareketin giriş bölümünde omuzlar ellerin yere bastığı noktadan geçen düşey çizginin önüne geçmemelidir. Eller yere konulduktan sonra, yerle bükülü olarak temas eden bacak süratle gerilmelidir. Boşluktaki bacak ise geriye doğru (*hareket yönünde*)savrulmalıdır. Ayaklar yerden aldıkları hızla savrulurken yükselişte omuzlara ve kollara bu sayede yardım ederler. Bu etkinlik vücut ağırlığının önemli bir bölümünün ayaklardan alınan hızla savrulduğunu kollara az bir görev bırakıldığını göstermektedir. Esas yükselmeyi sağlayan faktör, eller yere konulduğunda 160-170 derece olan kol ile gövde arasındaki açının süratle 180 derece tamamlanmasıyla sağlanır. Bu omuz itişi, hareketin tamamı için çok büyük önem taşır. Omuz itişinden sonra havada kısa süreli bir uçuşun olması gereklidir. Ayaklar yere doğru yönelirken kollar yukarıda kalır ve vücut çok olmamak kaydıyla yayda bulunur. Yere konuş ayak uçlarıyla tamamlanır.

6.5.1. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Alet Yardımı olarak kasa basamağı kullanılır. Uzunlamasına konulan bir kasanın önüne yanlamasına konulan ve biraz daha aşağıda kalan basamağı hazırlanır. Öğrenci kasanın üzerinde durur ve elini daha alçak olan kasaya koyar. Bu hareketten sonra eşin yardımıyla übersılağı mindere yapar. Übersılak yapımında bacak savuruşuna dayanmaya, dayanmadan sonraki uçuşa ve konuşa dikkat edilmelidir.

Hareket şu faktörlerle kolaylaştırılır:

Ellerin alçak kasaya konmasıyla vücut ağırlık merkezini yükseltme- meniz gerekmiyor. Alçak kasaya uzanma sayesinde omuzların gerginliği otomatik olarak sağlanıyor. Yüksek bir yerden itme pozisyonuyla uzun ve kontrollü bir uçuş devresi sağlanır.



Resim 59

Organizasyon mevcut olan minder ve kasaların yanında öğrencilerin performanslarında bağlıdır. Öğretmen, öğrencilerin birbirlerine yardım edebileceklerine inandıklarında “grup çalışmasına” izin vermelidir. Hareketi yerde amut köprü ve köprüden kalkışla başlar. Bu çalışma önceleri yardımla yapılır. Daha sonra kasa basamağından yapılan übersılakla devam edilir. Bu basamak koşuyla birleştirilir ve basamak yüksekliği yer seviyesine gelene kadar kademeli olarak alçaltılır. Böylelikle öğrencilerin korkuları yavaş yavaş azalır. Yardım omuzdan ve belden önce iki kişiyle yapılır, daha sonra tek kişiyle yapılır.



Resim 60

6.6. Öne Salto

Çok yumuşak minderlerin kullanımıyla öne salto oldukça tehlikesiz yapılabilir. Çocukların severek yaptığı Öne saltonun basamak çalışması öne taklanın yerde değil havada yapılmasıdır.

6.6.1. Organizasyonu ve Öğretim Basamağı

Bunun için yumuşak ve yüksek bir zeminin yavaş yavaş yer seviyesine getirilmesi bu çalışmanın temelini oluşturur.

Öğrenim Basamağı:

Yüksek bir mindere dizleri tutarak öne takla. Yüksek ve aşağı doğru eğimli minderlerle öne takla

Yüksek minderlerin önüne gerilen bir ipin zerinden öne takla.

Öğretmen şu soruyu sorabilir. “Kim havada o kadar hızlı döner ki, döndükten sonra oturuş pozisyonuna gelebilirsin.”

Yardımlı öne salto

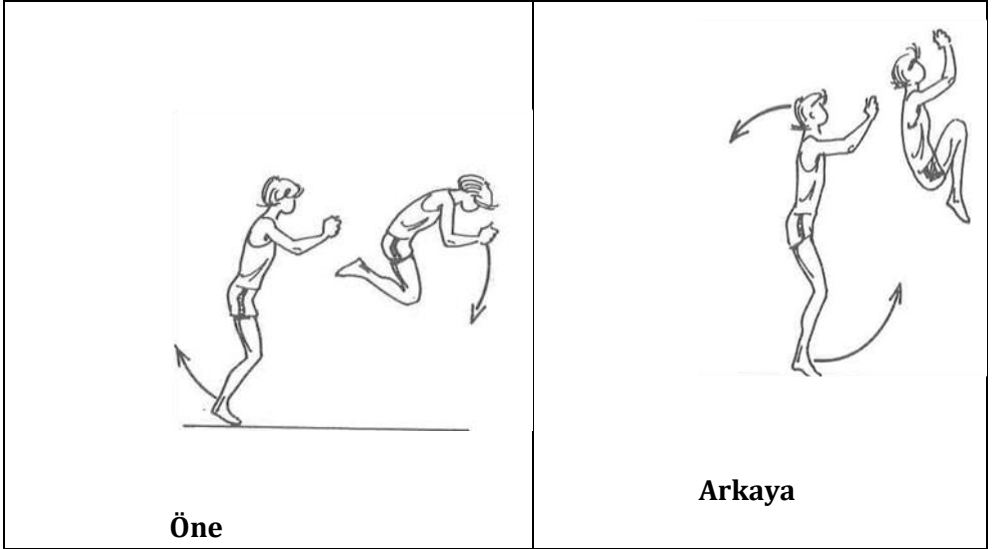
Yardımsız öne salto



Resim 61



Resim 62



Resim 63

Metodik Kurallar :

Bacakların toplanması öne hareketi sağlayacak şekilde olmalıdır. Bunun için topuklar biraz kalçaya, kalça da yukarı doğru hareket etmelidir. Dizlerin göğse çekilmesiyle yapılan toplanma öne hareketin tam tersi olur. Bu teknik geriye dönüşlerin çalışmasında da bulunur.

6.7. Fillik Filak

Çocukların tüm yeteneklerini geliştirebilmek için, geriye hareketler kullanılmalıdır. Geriye yapılan çalışmalar çocukların bu tip hareketleri ileride çekinmeden ve korkmadan yapmalarını sağlar. Fillik Filak çalışmaları da buna yardımcı olur.

6.7.1. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Okullarda Fillik Filak çalışması küçük gruplarla yapılabilir. Bir öğrenci diz yüksekliğindeki bir kasaya oturur. İki yardımcı hareketi yapan öğrencinin bacaklarından tutar ve bacakların kasada kalmasını sağlar. Hareketi yapan öğrenci gövdesini eller yere değene kadar yatırır ve diğer iki yardımcının yardımıyla bacaklarını amuda savurur ve amuda gelir. Daha sonrada bacaklarını düz olarak yere çeker.



Resim 64



Resim 65



Resim 66



Resim 67

Bu hareket ayrıca eğimli trampren ve minder sisteminde yardımla da yapılabilir. Yardım iki kişi tarafından bacaklardan ve sırttan olmalıdır.

7.KASADA ÇALIŞMALAR

7.1. Öğrenim İçeriği

Kasada yapılan çalışmalar çocukların sıçrama dayanma yeteneklerini geliştirir. Kasanın uzun mu, yan mı durması; hareketlerin açık bacakla mı toplu bacakla mı yapılması zorunlulukları beraberinde taşır.

Sıçrama Formları :

Okullardaki çocuklar için sıçramalar toplu yandan geçiş, toplu geçiş ve açık bacak geçişlerdir. Kuzu, oturma sırası, kasa ve atlama masası bu hareketler için kullanılabilir malzemelerdir.

7.2. Yandan Geçiş

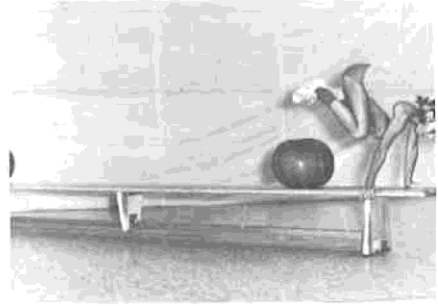
Yandan geçişler öncelikle toplu olarak yapılmalıdır. Toplu yandan geçiş atletizmdeki bazı branşlara ve yerde çember hareketine hazırlık çalışmalarıdır. Yandan geçişler kalçanın yükseltilmesine yönelik çalışmalarıdır. Tüm çocuklar yandan toplu geçişi yapmalıdır. Çocukların farklı performansları durumunda kasanın yükseklikleri ayarlanmalıdır. Kısa boylu çocuklara daha alçak kasada, uzun boylular ise daha yüksek kasada çalışma imkanı sunulabilir.

Öğrenim Basamağı :

Uzunlamasına veya yanlamasına konuları oturma sırasında yandan geçiş(Resim 68).



Resim 68



Resim 69

Oturma sırasının üzerindeki bir sağlık topu üzerinden tonlu yandan geçiş(Resim 69)

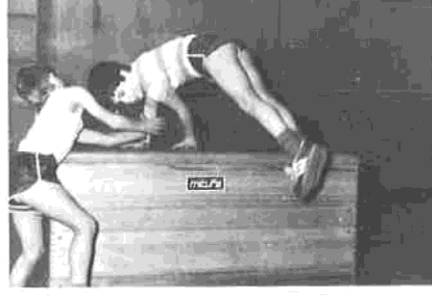
Yanlamasına konulan alçak kasa üzerinden toplu yandan geçiş.

Düz bacak yandan geçiş” Bu hareket şu soruyla öğrencilere yaptırılabilir: **“Kim toplu yandan geçişte bacaklarını gergin tutabilir?”** Öğrenci bu hareketi yaptıktan sonra da topluda olduğu gibi bakışları yana olacak şekilde minderde hareketini bitirmelidir(Resim 71).

*Yandan düz bacaklarla atlayışta bakışımızın karşıya olacak şekilde hareketi çalışmak da bu hareketin ayrı bir varyasyonunu içerir.



Resim 70



Resim 71

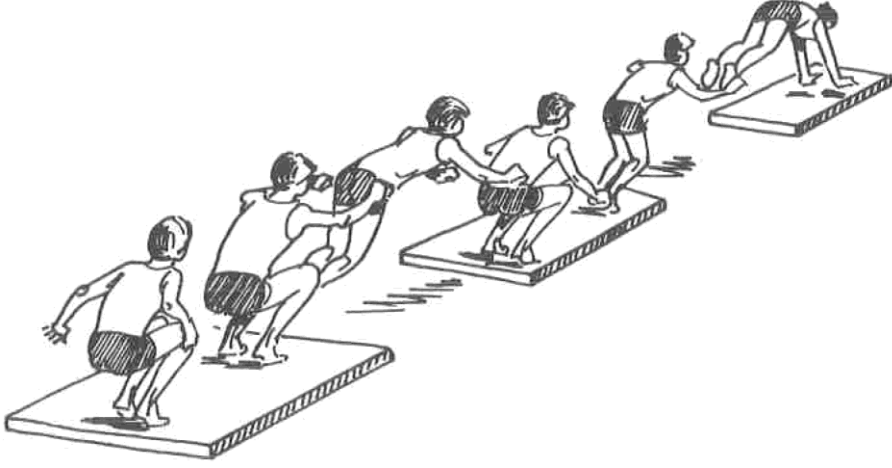
7.3. Toplu Bacak Geçiş (Hokey)

Oyunlarda gerçekleştirilen dayanma ve kalçanın yükseltilmesi hokeyde de önemlidir. Oyunlarla öğretilen motorik ve kondisyon özelliklerin geliştirilerek hokey çalışmalarına zemin hazırlanması sağlanır.

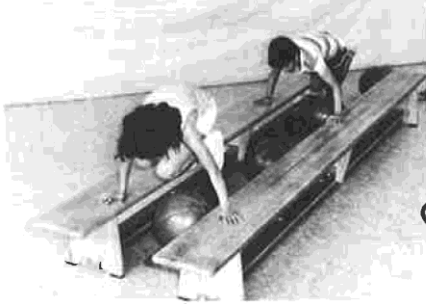
Öğrenim Basamağı :

Minderden mindere tavşan sıçraması.

İki oturma sırasının arasında sağlık topu veya çubuklar üzerinden davanmalı



Resim 72



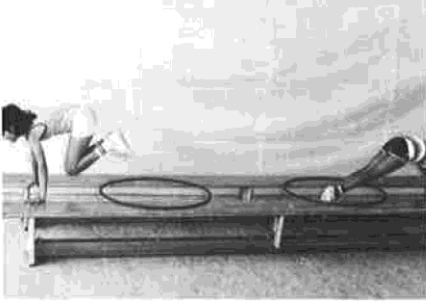
Resim 73



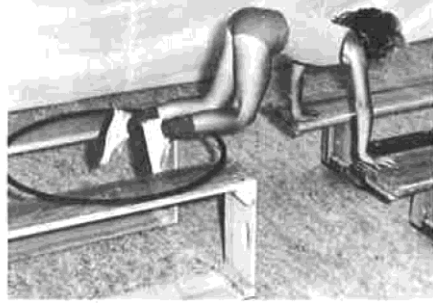
Resim 74

Arası açık oturma sırasında bir sağa, bir sola dayanarak bacak çekme. Burada ayaklar ellerin konulduğu yerden uzak olmalıdır ve oturma sırasının yanı sıra yana devrilmemesine dikkat edilmelidir.

Oturma sırasının üzerine çemberler konulur ve öğrenciler bu çemberler içerisinde çift bacakla öne sıçrayarak tavşan sıçramasını burada yaparlar. Burada ellerin ileri konulması ve bacakların çemberden çıkarken düz olmasına dikkat ederiz. Eğer dayanma yeri alçaktaysa kalça oldukça yüksekte olmalıdır.



Resim 75



Resim 76

Göğüs yüksekliğinde yanlamasına konulan iki kasa arasında toplu bacak geçiş koşusuyla birleştirilerek yapılır. Trampelen yeteri kadar uzaklıkta olmalıdır.

Yanlamasına konulan kasa önüne bir engel konulur. Böylece vücudun gerilmesi ve havada fazla kalış süresi kazanılır. Bu çalışmada da sağlık topu kullanılabilir. Önceleri iki kişi yardım eden daha sonra bir kişinin yardımı bu hareket için yeterlidir.



Resim 77



Resim 78

7.4. Açık Bacak Geçiş

Açık bacak hareketinin gelişmesinde ilk uçuşta kalça yükseltilmelidir. Kuzuda yapılan açık bacak geçişlerde bacakları yandan öne savurma imkanı vardır. Bu nedenle ilk yüksek uçuş sağlanamamaktadır. Buna öğrenim basamağında dikkat edilmelidir.

Öğrenim Basamağı

Çömelik duruştan açık gergin bacağa sıçranılır, bu arada eller yere dayanmaktadır(Resim 79a, 79b).

Kısa bir koşudan sonra yanlamasına konulan kasa üzerinde açık bacak sıçrayış. Daha sonra mindere atlayış öne doğru olmalıdır(Resim80).

Önceki gibi kısa üzerine konulan sağlık topu üzerinden açık bacak geçiş. Bir veya iki kişi yardım ederek hareketi yapanı emniyete alır. Kasa veya trampren kullanarak kuzudan açık bacak atlayış(Resim 81) Yanlamasına konulan kasadan açık bacak geçiş.



Resim 79 a



Resim 79 b



Resim 80



Resim 81

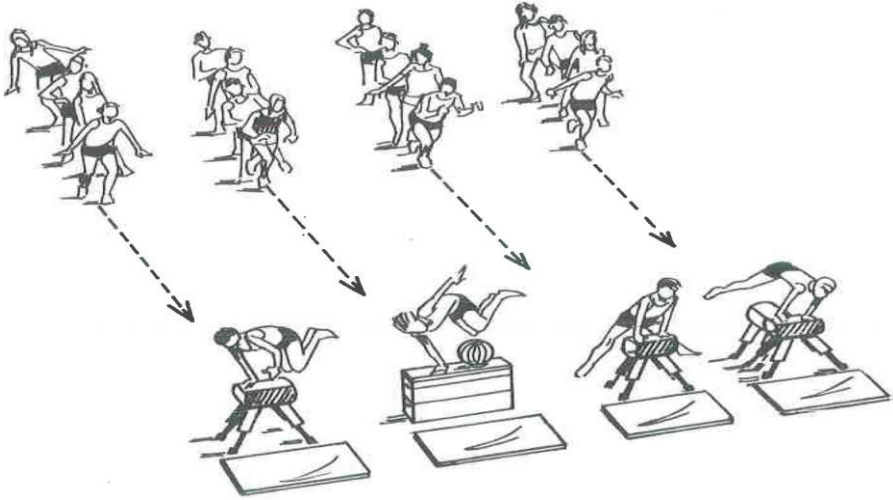
Tüm bu çalışmalar derslerde titizlikle uygulanmalı, trampren uzaklıkları. Kasa yüksekliği ve emniyet dikkate alınmalıdır. Kasa yüksekliği bu hareketle ikinci plandadır. Birimi planda ilk uçuşun gerçekleştirilmesi ve öğrenilmesi vardır.

Geçiş Varyasyonları:

Tüm sıçramaları öğrendikleri sonra öğrenciler daha değişik hareketler yapmak ve bunları daha da zorlaştırmak isterler. Bu yan yana konulan aletlerle veya alet kulvarlarıyla gerçekleştirilebilir(Resim 82).

Alet Kombinasyonu:

Dayanmalı sıçramalar paralel, barfiks veya yer aletiyle kombine edilebilirler. Özellikle oyun formlarında bu olanaktır. Örneğin eşin üzerinden birdirbir. Daha sonra öne takla oturma sırası üzerinden toplu yandan geçiş, daha sonra dengede yürüyüş. Öğretmenin ve aletlerin yardımıyla öğrenciler yeni hareketler için teşvik edilmiş olurlar. Bu arada sıçramaların ritmik olmasına dikkat edilmelidir.



Resim 82

8. BARFİKSTE ÇALIŞMALAR

8.1.Öğrenim İçeriği

Barfiks ilk yıllarda kasayla, oturma sırasıyla birlikte hareket eğitimi içerisinde tırmanma aleti olarak kullanılır. Karma çıkışları karın dönüşleri ve bitirişler en basit hareketlerdir. Barfiksle yapılan hareketlerin hemen hemen hepsi asimetrik paralelde de yapılabilir.

8.2 Sallanarak Atlayışlar

Bunlar okul önce oyun alanlarında öğrenilmektedir. Dizleri takarak sallanma, buradan oturuşa gelme veya yere atlama bunun gibi hareketlerdir.

“Dizi takarak sallama”

Dizleri takarak sallanma. Düz kollarla yere temas ederek. Daha sonra yere temas etmeden ve yere bakarak sallantı (Resim 83). Yerde çizilen bir çizgi öğrencilerin yönlerini bulmalarını sağlar.

Yavaş sallantı önde elleri yere koyma ve bacakları bardan kurtararak yere iniş (Resim 84).

Yukarıda yapılan çalışmada iki yardımcı göğüsten tutarak bitirişe yardımcı olabilir.



Resim 83



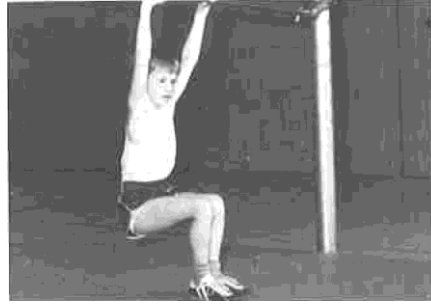
Resim 84

“Sallantı”

Kollar bükülür ve ayaklarla destek alınarak öne ve geri sallanılır (Resim 85 - 86).



Resim 85



Resim 86

8.3. Barfikte Çıkış hareketleri

Bunlar genellikle barfikte önden ve dizleri takarak çıkışlardır. Harekete yardımda vücudun ağırlık merkezinin yukarı kaldırılmasına dikkat edilmelidir.

Dizleri Takarak Çıkış

Çocuklar uygun olmayan durumlarda -fazla ağırlık veya özürlü olma- çocuğun motivasyonu için çocuğa yardım edilebilir.

Öğrenim Basamağı

Toplu asılıştan dizi takma. Toplu asılıştan kolları gererek bir bacağı kollar arasından barfiksın arkasına alınır. Diğer bacak düzgündür ve üç öğrenci aynı anda çalışabilir (Resim 87).

Diz takılı sallanılır ve öğrencilere sallanırken barfiksın üzerine doğru bakmaları söylenir (Resim 88).



Resim 87



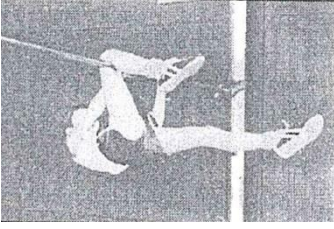
Resim 88

Diz takılı olarak sallanırken gergin bacağın çok hızlı savrumasıyla kolların ise birdenbire bükülmesiyle barfiksin üzerine çıkılabilir. Bir yardımcı aşağıdaki bacağın üst ön kısmından ve sırttan yardım edebilir (Resim 89).



Resim 89

Elin yanından dizleri takarak üste çıkış. Barfikse öğrencinin boyundadır. Toplu asılıştı kollar gergin, hızlı olarak bir diz elin yanında barfikse takılır (Resim 90).



Resim 90

Gergin kollarla barın altında sallanılır.

Aşağıdaki ayak yerde sallantıya yardım edebilir.

Öne gelindiğinde aşağıdaki ayakla itilir. Geri salınımında barfiksün üstüne çıkış gerçekleştirilir.

Önden Karna Çıkış

Barfiks göğüs yüksekliğinde, düz tutulur ve bir adım öndedir. Öndeki ayak yerde, barfiksün önündedir. Arkadaki bacak (savurma bacağı) arkadan öne ve barfiksün üzerine savrulur. Bu arada yerdeki ayak yeri iter ve bacaklar - kollar bükülür ve üste çıkışta dayanma geçene kadar bükülü kalır.

Öğrenim Basamağı

Parmaklıklar önünde sırt üstü yatılır ve alttaki bir parmaklık tutulur. Bir bacak bükülür. Savrulma bacağıyla duvara vücut savrulur ve bükülü bacakla yer itilir. Daha sonra bacaklar birleştirilir ve ensede gergin vücut pozisyonuna ulaşılır (Resim91a - 91b).

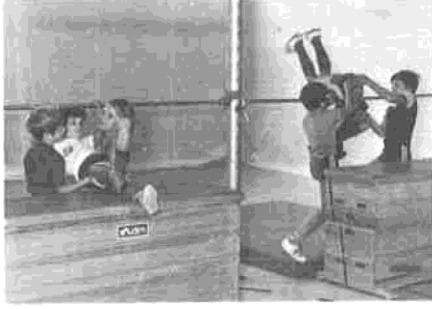


Resim 91a



Resim 91 b

Asimetrik paraleldeki tüm karna çıkışlar burada da yapılmalıdır. Yüksek bir kasa enlemesine barfiks önüne konur. Bir bacak bükülü, bir bacak gergin gergin olarak kasanın üzerindedir. Kasanın uzaklığı, dönüp barfiks üstüne çıkmasını engellemeyecek şekildedir. Kollar bükülü, iki yardımcı bacaklardan ve omuzdan yardım eder. Karna çıkış denir. Burada düz bacağın “savurma bacağının” olmasında dikkat edilmelidir(Resim92).



Resim92



Resim 93

Bir kasa üstü uzunlamasına eğimli barfiks önüne konur. Bir ayak mümkün olduğu kadar kasa üzerinde en yukarıya yerleştirilir. Kollar hala bükülüdür. Arkadaki bacak öne savrulur. Aşağıdaki ayak kasayı iter ve karna çıkış denir. İki yardımcı omuzlardan ve bacağın üst arka bölümünden yardım eder(Resim 93).

Dayanmalı Hareketler

Bu hareketler dayanışa gelmek için en basit hareketleri teşkil eder. Bunlar kipe ve çift kol için ön çalışmalardır. Dayanmalı hareketler barfistikteki daha önceki hareketlerle birleştirilebilir.

Örnek: Barfiks uzanılabilir yüksekliktedir. Kalça yüksekliğindeki bir kasa yan olarak barfiks önüne konulur. Duruştan bacaklar kasanın kenarına getirilir ve bacakların gerilmesiyle önden barfiks üzerinde dayanmaya veya karna çıkışa geçilir(Resim 94).



Resim 94



Resim 95

Aynı şekilde ayaklar kasaya konulur. Önden bacaklar gerilir ve burğu alınır. Daha sonra kasa üzerinden barfiksın üzerine dayanmaya çıkılır(Resim 95).

Aletli cimnastik çocukların boyuna uygun olan barfiks yüksekliği büyük önem taşır ve ayrıca her türlü yardım barfiksdeki hareketleri kolaylaştırır.

Bacak Savuruşlu Hareketler

Bu tür hareketler dayanmada ve asılmada yapılabilir. Dayanmada bacak savuruşu karın dönüşlerine ve bitirişlere yardımcı hareketlerdir. Dayanmadan geriye atlayış da açılışlar için yararlıdır. Asılı sallanma da vücudun doğru tutulması için iyi bir eğitimidir. Eğer önde ve geriye atlayışlar yanlış yapılıyorsa öğrenci için tehlikeli olabilir.

Dayanmada Bacak Savurulur: Dayanmada bacak savuruşunda kolların bükülü olmasına dikkat edilmelidir(Resim 96). Böylece bacaklar mümkün olduğu kadar öne savrulabilir. Bacaklar geriye savrulduğunda kollar gerilir ve sonunda geriden mindere atlanır(Resim 97).



Resim 96



Resim 97

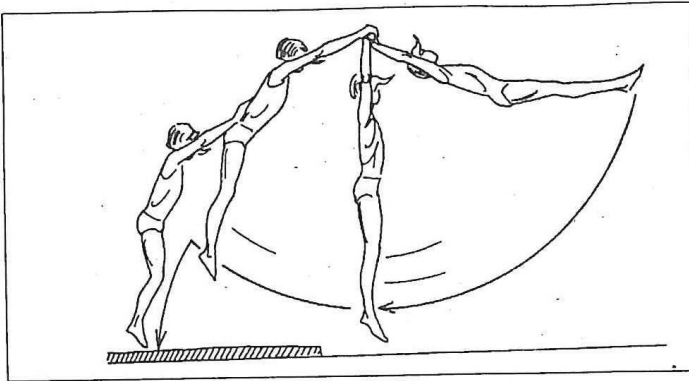
Örnek:

*Dayanmada bacakları sallama ve geriye atlayış

*Dayanmada bacakları sallama ve geriye elleri bırakmadan açılış. Ayaklar barfiks uzak olmamak kaydıyla yere konulur. Burada da çocukların bel yayına kesinlikler girmemesine, barfiks yüksekliğinin öğrencinin boyundan yüksek olmamasında dikkat edilmelidir.

Sallantıda Geriye Atlayış:

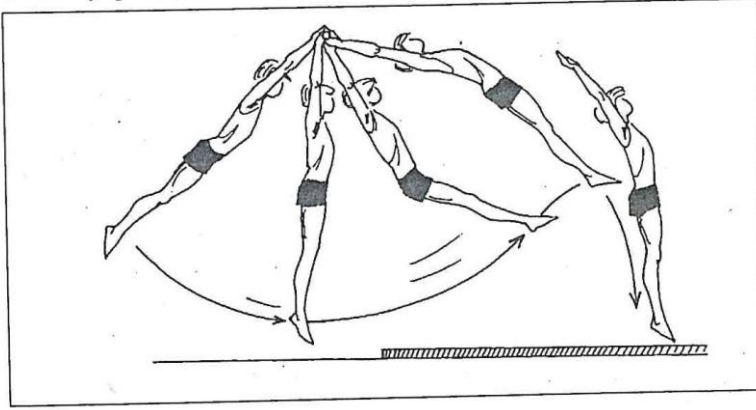
Vücut dikey olarak sallandığı sürece kalça bükülüdür. Bacağın hareketleri gövde üzerine etki etmektedir. Bu etki bacağı yavaşlatır ve gövdeyi hızlandırır. Doğru vücut tutumuyla barın tehlikesiz bırakılması gerçekleşebilir(Resim 98).



Resim-98

Sallantıda Önden Atlayış:

Bu bitiriş oldukça zordur. Eğer öğrenciler sallantıda doğru kontrollü vücut tutuşunu yapabiliyorsa bu bitiriş çalışılmalıdır. Aslında sallantıda kalça bükülüdür. Bununla bacakların hızlanması ve gövdenin yavaşlaması gerçekleşir. Vücudun birden bire yavaş girerek gerilmesi bacakların frenlenmesini, gövdenin hızlanmasını sağlar ve böylelikle ayağa gelebilmek için doğru vücut pozisyonu sağlanır. Yardım omuzdan ve belden yapılır(Resim 99).

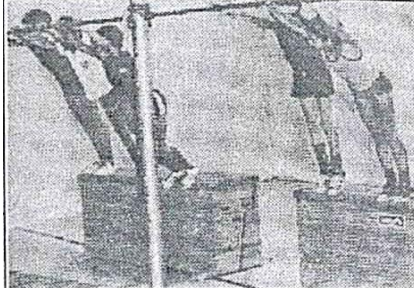


Resim-99

Çalışma Örnekleri:

*Halkada veya halatla öne ve geriye sallantı

*Barfiksın önüne kasa konulur. Kasanın üzerinde barfiks tutulur ve vücudun eğimli tutulması sağlanır. Ayaklar kasadan hafif geriye sıçramayla bırakılır ve öne salınımdan sonra tekrar geride kasanın üzerine gelinir(Resim100a-100b). Bu arada öndeki salınımda vücudun gerginliğine dikkat edilmelidir.



Resim 100a



Resim 100b

* Barfiksin her iki tarafına kasa yanlamasına konulur. Kasa üzerinden barfiks tutulur ve öne sallanılır. Öne salınımında ayaklar öndeki kasanın önüne konulur ve burgu alınır. Bu sallantı sık sık tekrarlanır ve daha sonra burgudan sonra barfiks üzerine dayanmaya geçilir veya karın dönüşü yapılır(Resim 101a, 101b).



Resim 101 a



Resim 101 b



Resim 103

*Kasa üzerinden sıçrayarak barfiks tutulur ve önden atlayış yapılır. İki yardımcı atlayışı kontrol eder(Resim102a,102b).



Resim 102 a



Resim 102 b

Bitirişler

Barfiks üzerinden toplu atlayışlar ve köste atlayışları barfikste bitirişlerin en kolaylarındandır. Ayrıca düz bacaklar ve toplu-düz bacaklarla bulgular barfikste bitiriş olarak kullanılabilir. Bu hareketlerin çalışmaları için kasa, kuzu kullanılabilir.

Örnekler:

Kalça yüksekliğindeki bir kasa çocukların boyu kadar yükseklikteki barfiks gerisine konulur. Kasadan sıçranarak toplu geçiş, düz bacak geçiş ve bu hareketlerin burguları yapılabilir. Bir yardımcı hareketi yapanın kolundan tutularak hareketi kontrol eder(Resim 103).



Resim 103

Köste atlayışları da öğrenciler tarafından basit olarak yapılabilecek hareketlerdir. Geri açılımdan yere atlamadan tekrar karna gelinir. Karnın bara değmeden önce omzun geri yatırılmasıyla vücut barın altından öne doğru hız kazanır. Bu hızla ve kolların barı geri çekimiyle öne atlayış gerçekleştirilir. Ayaklar üzerine gelinmeden önce havada vücudun yayda olmasına, ayaklar üzerine gelindikten sonra vücudun düzelmesine dikkat edilmelidir. Kolların barı geri çekmesinde çenenin tehlike içerisinde bulunduğu unutulmamalıdır. Ayrıca köste atlayışları öne taklalarla kombine edilebilir.

8.4. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Öğrenciler birkaç barfiks çalışabilirler. Bazı çalışmalar da iki üç öğrencinin bir barfiks çalışmasını sağlayabilir. Çocukların boylarına ve kilolarına göre barfiks yüksekliği ayarlanmalıdır. Bunun yanında

barfiksın önüne ve arkasına konulan kasaların barfiksten uzaklığı çok önemlidir. Bu uzaklık öğrencilerin barfikste hareketlerini yapmalarına engel olmamalıdır. Barfiksteki çalışmaların öğretim basamakları hareketlerin açıklamalarında verilmiştir. Bunlardan yararlanılarak öğretim basamağı uygulanabilir.

9. ASİMETRİK PARALELDE ÇALIŞMALAR

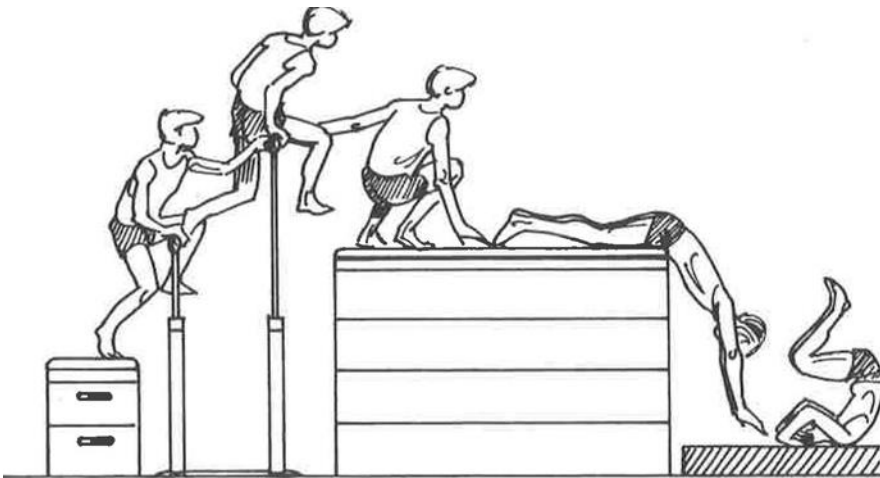
9.1. Öğrenim İçeriği

Asimetrik paralel tırmanma ve engel çalışması için uygun bir alettir. Barfikste öğrenilen hareketler de burada çalışılabilir. Paralel bar asimetrik paralel olarak kullanılabilir.

Tırmanma:

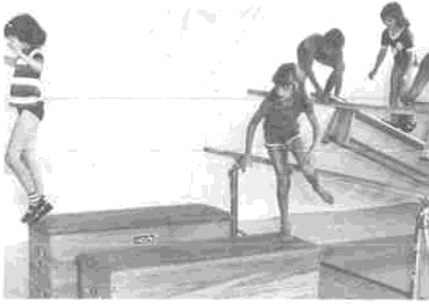
Tırmanma aleti olarak asimetrik paralelin kullanımı için örnekler:

Alçak barın önüne yanlamasına kasa konulur. Yüksek barın önüne boylamasına kasa konur. Bu düzenle her iki yönden aletin kullanılması sağlanır.

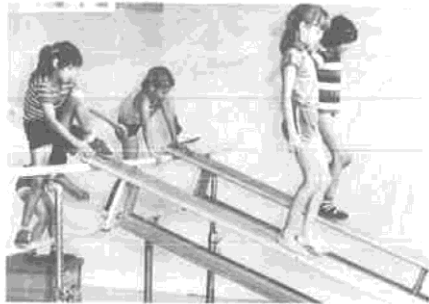


Resim 104

Asimetrik paralelin üst barına takılan iki oturma sırasıyla tırmanma sağlanabilir. İki öğrenci yan yana çalışabilir. Barın diğer tarafına konulan kasayla oturma sırası asimetrik paralel kasa sırası oluşturulur. Öğrenciler oturma sırasından tırmanırılar asimetrik paralelin üzerinden kasaya geçerler ve yere atlarlar (Resim 105).



Resim-105



Resim-106

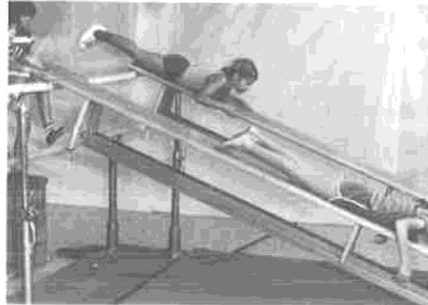
Resim 105

Resim 106

Oturma sırasından yürüyerek veya kayılarak inilebilir (Resim 106, 107, 108)



Resim 107



Resim 108



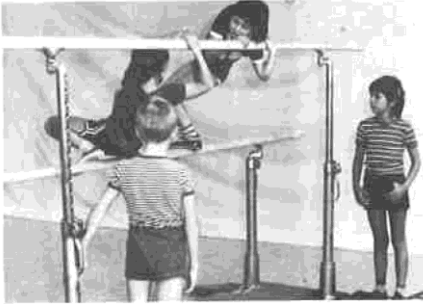
Resim - 109



Resim - 110

Oturma sırasından yukarı tırmanılır ve alttaki barda öne karın dönüşü yapılır (Resim 109).

Oturma sırasından yukarı tırmanılır alt veya üst bardan mindere atlanılır (Resim110).



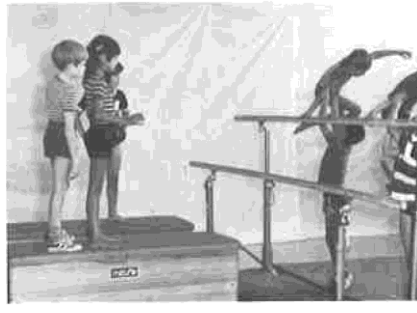
Resim 111 a



Resim 111 b



Resim 112 a



Resim 112 b

Daha sonra bir ayağın yardımıyla alt barın üzerine çıkarlar ve oradan üst bara geçerler. Buradan öne yuvarlanıştan aşağı inerler (Resim 111a, 111b).

Kasa yardımıyla alçak bardan üst bara çıkılır (Resim 112a). Daha sonra istenilen atlayış yapılabilir (Resim 112b).

Alçak Bar da Karma Çıkış:

Yardımcı alet olarak alçak barı geçmeyecek yükseklikte bir kasa kullanılır. Bu kasa bardan uzak olmalıdır. Bir bacak kasa üzerinden gergin, diğeri büküldür. Yardımcı gergin baccaktan ve sırttan yardım devam eder (Resim 113a, Resim 113b). Düz baccagın yukarı savrulmasıyla ve diğcr ayağın kasayı itmesiyle karma çıkış gerçekleştirilir.



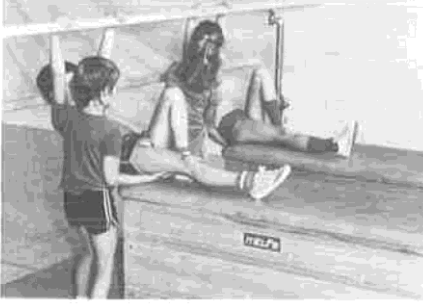
Resim 113 a



Resim 113 b

Yüksek Bar da Karma Çıkış:

Kasadan önceki gibi karma çıkış yüksek bar da yapılır (Resim114).Alt bara konulan oturma sırasında üst bara karın çıkışı (Resim115).

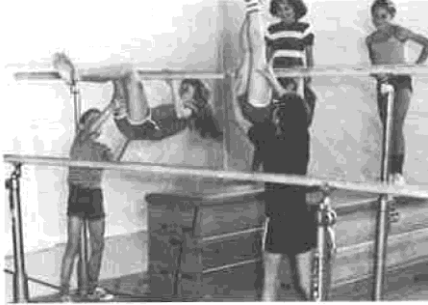


Resim 114



Resim 115

Alt bardan destek alınarak üst bara karın çıkışı (Resim116).Duruştan üst bara karma çıkış (Resim117).



Resim 116



Resim 117

9.2. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Organizasyonda kazaları önleyici önlemlere dikkat edilmelidir. Düzenek hazırlarken aletlerin sağlamlığı, minderlerin düzeneğı, aletlerin çocukların yaptıkları hareketlere uygun olması, çocuklar performansları dikkate alınmalıdır. Yardımcılar, zamanında yardım edebilmek için, kasa üzerinde durabilirler.

10. PARALELDE ÇALIŞMALAR

10.1. Öğrenim içeriğı

Paralel aleti, ilköğretim okullarında dayanma ve tırmanma aleti olarak kullanılır. Aynı zamanda engelli çalışmalarda genel hareket eğitimi çalışmalarda da kullanılmaktadır.

Diğer aletlerle kıyaslandığı zaman paralelde çocukların performans yetenekleri sınırlıdır. Bu çocukların dayanma güçlerinin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenden dolayı çocukların dayanma kuvvetlerinin metodik öğrenme basamaklarıyla geliştirilmesi gerekmektedir. Daha sonra diğer salım hareketler ve bitirişler paralelde yapılmalıdır.

10.2. Tırmanma ve dengeleme

Denge yeteneğinin iyileştirilmesi için yapılan tüm çalışmalarda sessizlik ve konsantrasyon ister. Organizasyonun dış etkenleri çok iyi organize edilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte çocuklara hareketleri hızlı değil, hareketi yapabilecek en az hızla yapmaları söylenmelidir. Tırmanmada oturma sırası ve kasa alet kombinasyonu olarak kullanılabilir.

Örnek:

Barın üzerine tırmanma (Resim 118).

Oturma sırasının bara takılmasıyla paralelin üzerine tırmanma ve mindere atlayış (Resim119).

Bir oturma sırası köprü vazifesi görebilir. Bu köprü üzerinden çocuklar öne yana ve geriye bardan bara hareketlerini yapabilirler (Resim 120).

Tek barda veya çift barda yürüyüş. Zayıf öğrencilerin yürümelerine tek veya çift barda da yardım edilir (Resim 121).

Gruptaki çocukların bara çıkmaları söylenebilir. Daha sonra bu çocuklar mindere teker teker atarlar.



Resim 118



Resim 119



Resim 120



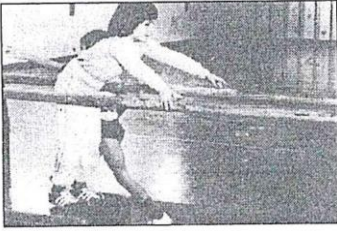
Resim 121

10.3. Sallantı

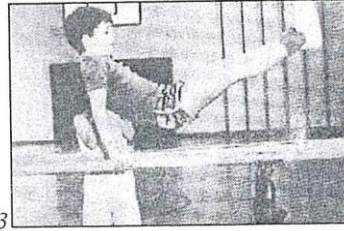
Sallantıya öğrenci öne doğru başlar. Kalça kemiği öne ve geriye bükülüdür. Çocuklar dengeyi sağlayabilmek için devamlı çalışmalıdırlar. Geri salınımında bir yardımcı çalışmaya yardımcı olabilir. Yardımcı hareketi yapan öğrenciye oryantasyonu sağlar; çünkü öğrenci ön salınımında bacaklarını görebilir ama arka kalınımında bacaklarını göremez sallantı birçok hareketle birleştirilebilir.

Öğrenme basamağı :

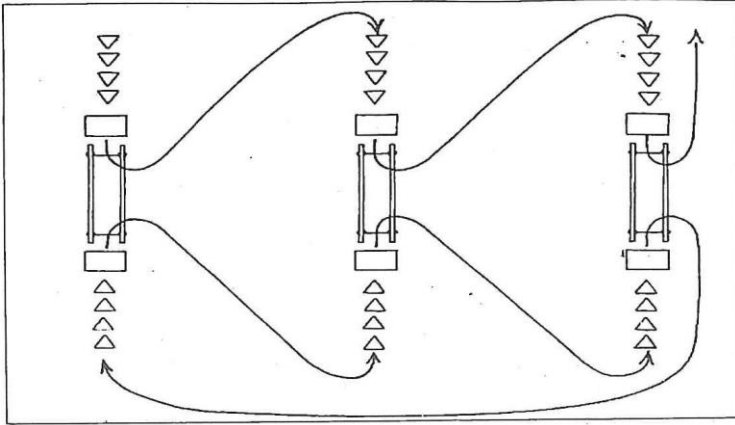
Küçük bir kasa paralel arasına konur. Öğrenci bir kasa üzerinden kendi durduğu yerden biraz önünde barı tutar. Buradan ön salınım ya- par ve tekrar kasanın üzerine gelinir (Resim 122, Resim 123).



Resim-122



Resim-123



Resim -124

Her paralelin arasın bir kasa konabilir ve böylece öğrenciler aynı zamanda çalışabilirler.

Organizasyon varyasyonları:

Çocuklar tekrar çıkış noktasına gelirler.

Çocuklar her defasında yandaki barda çalışırlar (Resim 124). Daha sonraki çalışmalar: sallantıda bacakları açıp kapama, ayakları veya bacakları önde bara koyma ve sallantıya devam...

Çocukların ayaklarını barın üzerine çıkarmaları, bacaklarını önde açıp kapamaları, burgulu veya burgusuz dışa atlamaları istenebilir (Resim 125, 126).



Resim 125



Resim 126

Kasalar arasında sallantı yapılabilir.

Koşuyla kasa üzerine dayanmaya geçilir. Önde veya geride sallantıdan atlanır (Resim 127a, 127b).



Resim 127 a



Resim 127 b

Geri salınım:

Paralel barının uç kısmında öğrenci sallanır. Bacaklar geride düz, gövde biraz bükülüdür. İki yardımcı geri salınımında bacakları tutar ve hareketi yapan öğrencinin hareketi hissetmesi sağlanır (Resim 128)



Resim 128



Resim 129

10.4. Atlayışlar

İki kasa arasına konulan oturma sırasından öğrenci çömelik duruştan sıçrarella oturma sırasındadır. Oturma sırasının yanına gerilen ip çocuğun gövdesinin kontrolünü ve doğru hareket yapmasını sağlar (Resim 129). Bu çalışmayı iki öğrenci karşılıklı yapabilirler.

Tüm atlayışlar yerdeki basit hareketlerle kombine edilebilirler. Örneğin; atlayıştan sonra minderde öne takla, geri takla yapılabilir.

Uçta yapılan geri salınımında öğrencinin ağırlık merkezi dayanma alanının arkasına geçtiği zaman öğrenci geriye düşebilir. Bu düşme çok tehlikeli olabileceğinden önceden tedbirler alınmalıdır (Resim 130)

Bu nedenle salınımlar paralel barın ortasında yapılmalıdır. Salınımı doğru öğrenmek için çok zaman gereklidir. Bunun içinde küçük gruplarda çok tekrarlı çalışmalar yapılması gereklidir.

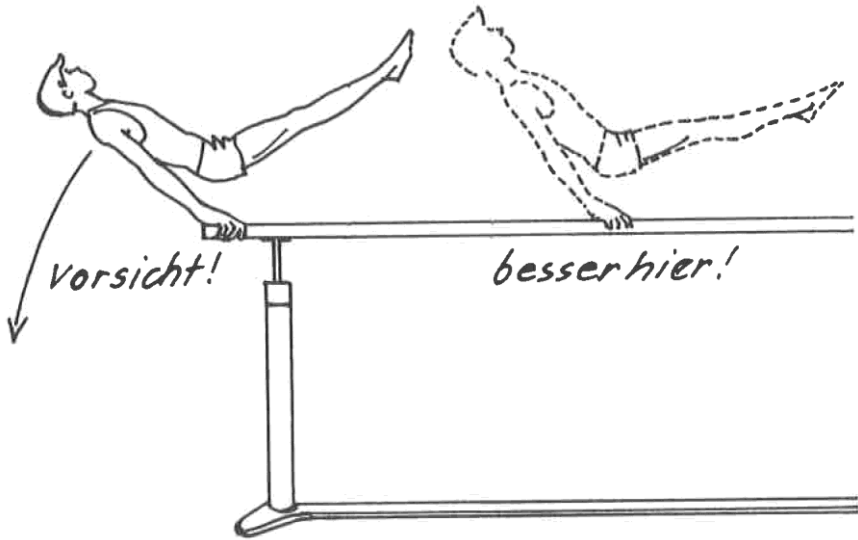
10.5. Bara çıkış

Üste çıkış hareketler barfikste ve halkadaki çıkışlara benzemektedir. Yeni olan tutma stilidir. Bar yandan veya içten tutmalıdır. Çıkış çalışmadan önce kipe için asılış çalışmalıdır. Bu çalışma daha sonraki zor çalışmalar için bir başlangıçtır.

Çalışma formları:

Yerde sırtta kipe duruşu.

Göğüs yüksekliğinde paralel barda taklaya girişte barı tutuş (Re-sim 131) daha sonra öne dönüş (Resim 132).



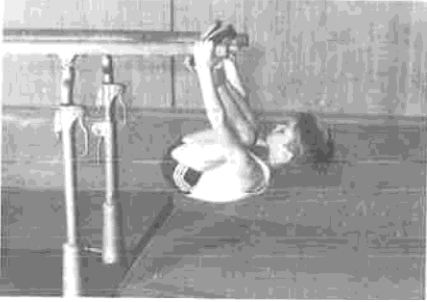
Resim 130



Resim 131

Öne taklada bükülü kalış (Resim 133).

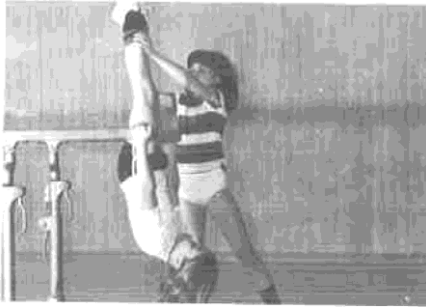
Paralel bar arasında mum duruşu (Resim 134).



Resim 132



Resim 133



Resim 134

10.6. Organizasyon ve öğretim basamağı

Öğrenim organizasyonu ve bununla organizasyon formlarının içeriği ilk yıllarda paralel barda öğrenim usullerine bağlıdır. Paralel bar hareketleri zor olduğundan öğrenciler arasında pek sevilerek çalışılmaz. Psikolojik görüşlere dayanarak paralel bar çalışmaları diğer çalışmalar gibi oyun formunda ve tırmanma formunda verilmelidir. Böylelikle öğrencilerin motivasyonu ve öğrenme isteği hep çalışma esnasında bulunur. Bu oyun formundaki çalışmalar daha sonra zor çalışmalarla birleştirirler.

11. HALAT VE HALKADA ÇALIŞMALAR

11.1. Öğretim içeriği

İlköğretim okullarında halat ve halkadaki sallanmalar öğrenciler tarafından sevilerek yapılır. Bu aletlerde yapılan çalışmalar genellikle asılmayla yapılan çalışmalardır. Bu çalışmalar omurgaya etki ederek karın-sırt ve kol kaslarını kuvvetlendirerek vücut dayanıklılığını sağlar.

Halattaki sallantı halkada ve barfistikteki sallantı varyasyonlarının ilk yıllarda hazırlanmasını sağlar. Kasa üzerinden kasa üzerine, kasanın üzerinden topları taşıma ve burgular çocukların motivasyonlarını geliştirir ve canlı tutar. Halkadaki sallantılar önce tek halkada, daha sonra ise her iki halkada yapılır. Bu arada yana ve öne sallanımlarda bir kazaya neden olmamak için önlemler alınmalıdır. Burgular ve atlayışlarda da yavaş sallantılar önerilmektedir.

Çocukların sallanması diğer öğrenciler tarafından hızlandırılmamalıdır; çünkü kontrolsüz verilen hız sallanan çocukların ellerinin kurtulmasına ve sakatlanmalarına sebep olabilir.

Sallantı teriminin iki yönlü düşünmeliyiz. Birincisi, aletin sallanması. Örneğin halka sallanırken yapılan hareketler. İkincisi, öğrencinin sallanmasıdır. Örneğin halka sabit iken öğrencinin sallanmasıdır. Aletli cimnastikte sallanan halkadan öğrencinin tek olarak sallanmasına geçilmelidir. Çünkü aletli cimnastikte öğrencinin “aktifliği” söz konusudur.

11.2. Halat

Halatta sallantıların ilkinin koşuyla yapılan sallantılar oluşturur. Halat boy uzunluğunda tutulur. Öne koşu ve geriye sallantı yapılır. Burada kolların bükülü tutulması önerilir (Resim 135a-135b).



Resim 135 a

Resim 135 b

Sallantının bittiği yere minderler konulur ve sallantıdan sonra öğrenciler bu minderlere atlayış yapar (Resim 136a, 136b).



Resim 136 a

Resim 136 b Oturma sırasından;

Halatların sonunda genellikle bir düğüm vardır. Atlamalarda bu düğüme dikkat edilmelidir; çünkü bu tür atlayışlarda yaralanma tehlikeleri vardır. Zayıf öğrenciler için bu düğümün çok yararları vardır. Zayıf öğrenciler bu düğümde oturabilirler, ayakta durabilirler ve öne-geriye sallanabilirler (Resim 137-138).



Resim 137



Resim 138

Oturma sırası üzerinden sallantı başlar ve tekrar diğer oturma sırasına sallanılır. Oturma sıralarının araları çocukların erişebileceği mesafede olmalıdır (Resim 139 a, 139 b)



Resim 139 a



Resim 139 b

Oturma sırasının üzerindeki bir topa sallantı gerçekleştirilebilir. Grupların topları düşürme sayılarıyla grup yarışması yapılabilir (Resim 140).

Bu tür çalışmalar kasa üzerinden de yapılabilir (141).



Resim 140



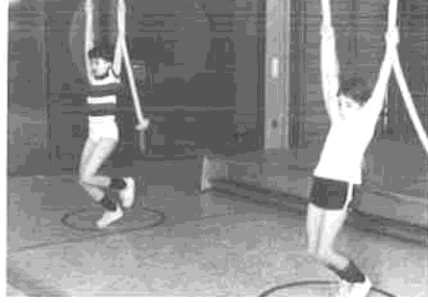
Resim 141

Her iki halatla sallantı:

Yukarda ki çalışmalar iki halatla birlikte de yapılabilir. Vücut hareketleri burada daha iyi kontrol edilebilir; çünkü vücudun sallantısı bir düzlemde gerçekleşmektedir. Bu sallantı her iki ayakla yerde duran bir çemberin ortasına basılarak yapılabilir (Resim 142a, 142b).

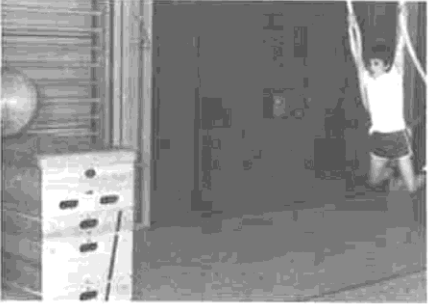


Resim 142 a



Resim 142 b

Sallantı; bir kasa oturma sırası veya gerilen bir ip üzerinden yapılabilir. Sallantı sonunda kasa üzerine konulan bir sağlık topuna ayakla



Resim 143 a



Resim 143 b

Ayaklar arasındaki bir sağlık topunu oturma sırası veya kasa üzerinden eşe atılması da öğrencilerin yapabileceği çalışmalardır.

11.3. Halka

Halkada ğrenciler iki türlü çalışabilirler;

1. Sallanan halkada
2. Duran halkada

Bu alet, oyuna yönelik hareketleri içerdiğinden, çocuklarda motivasyonu arttırır. Halattaki çoğu hareketler halkada da yapılabilir. Halkadaki tutmalar halata oranla daha sağlamdır.

1. Sallanan halka;

Sallanan halkada ve halatta yapılan tüm asılmalı hareketler duran halkada da yapılabilir. Halka tek veya çift olarak kullanılabilir.

Sallantı:

Hareketin tarifi:

ne salınım aktif geri salınımdaki bacak hareketleriyle başlar. Bu hareket gövdenin gerilmesini sağlar. Bacaklar arkada iken halkalar ne sürülür. Vücudun sallanımıyla bacaklar ne gelirken kollarla halkaları geriye doğru çekme başlar (Resim 144a , 144b).

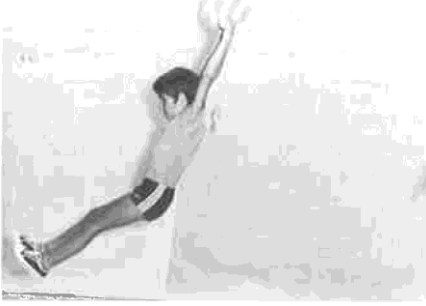


Resim 144 a



Resim 144 b

Halkalar geriye çevrilirken vücudun önde ne çok katlı ne de yayda olmamasına, bacakların da kapalı ve gergin olmasına dikkat edilmelidir (Resim 145a,145b).



Resim 145 a



Resim 145 b

Öğretim basamağı:

Halattaki sallantı formları buradan da yapılır.

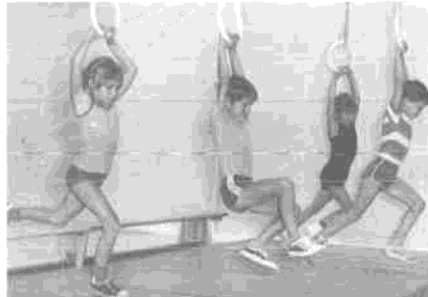
Duran halkada yapılacak çalışmalar 149 numaralı resimden sonraki çalışmalardır.

Halkanın birinde çalışmalar:

Oturma sırasından sallantı ve geri oturma sırasına dönüş (Resim 146 a, 146 b).



Resim 146 a



Resim 146 b

Oturma sırasının üzerinden atlama.

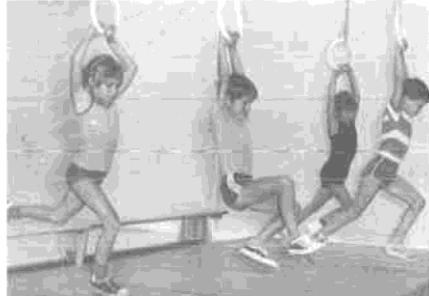
Kasa üzerindeki sağık topuna ayaklarla vurma (Resim 147) ift halkada alışmalar:

Halkaların altında bir çember bulunur. Çocuklar gergin kollarla halkaları tutarlar. ne ve geri salınımda içerisinde hız olarak sallantıya hız kazandırır.

Oturma sırasının üzerinden sallantı başlar ve ön salınımda gerilmiş olan bir ip üzerinden atlanır (Resim 148).



Resim 147



Resim 148

Sabit duran halka:

Sabit duran halkada bacak savurma hareketleri ve muma gelişler çalışılır. Bu alışmalar omurganın yükünü azaltır ve vücudun kuvvetlendirilmesini sağılar. Tek taraflı vücut yüklenmeleri ve bunun doğuracağı sakatlanmaları halka çalışmasını önler.

Muma geliş çalışmaları, barfikste paralelde ve asimetric paraleldeki öne ve geri salto çalışmalarının da başlangıcını teşkil eder. Bu çalışmalarda halkanın yüksekliğı öğrencilerin boylarına uygun olmalıdır. Öğrencilerin boylarına göre yapılan gruplama organizasyonu kolaylaştırır ve halkanın devamlı indirilip kaldırılmasını engeller. Halkanın sabitleştirilmesine de ayrıca dikkat edilmelidir, yoksa halka zincirlerinin kurtulması öğrencilerin sakatlanmasına neden olabilir.

Öğrenim içeriğı:

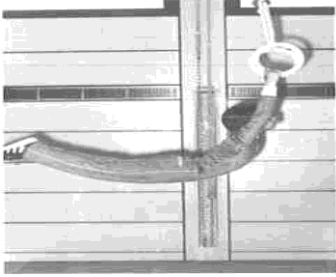
Asılmada sallantı;

Halkada sallantı daha önce sallanan halkada ve halatta çalışılmış- tır. Sabit halkada ise bu sallanma daha da iyileştirilir. Temel sallantı mum, salto, öne cephe gibi diğerk hareketlerin başlangıcını teşkil eder.

Öğrenim basamağı:

Tek halka rahatlıkla tutulabilecek yüksekliktedir. Ayaklar yerde sabit halkalar öne ve geri sürülür.

Sabit halkada sallantı denir. Halka yüksekliği öğrencilerin ayaklarının yere değmeyeceği kadardır. Bacaklar gergin olarak geriye ve öne savrulurken kollar ve gövde sayesinde halkalar zıt yönde bastırılır. Vücut gergin olmalıdır (Resim 149a, 149b, 149c).



Resim 149 a



Resim 149 b



Resim 149 c

Sallantıdan kipe pozisyonuna geçiş:

Bacaklar arkadan öne gelirken omuzların kapatılması, ayakların ve kalçanın halkalar arasına çekilmesi hareket gerçekleştirilir.

Öğrenim basamağı:

Paraleldeki kipe asılışındaki tüm çalışmalar.

Halatlarda, tırmanma direklerinde, paralel barda duruştan vücudun öne ve geri çevrilmesi (Resim 150).

Halkada mum duruşu

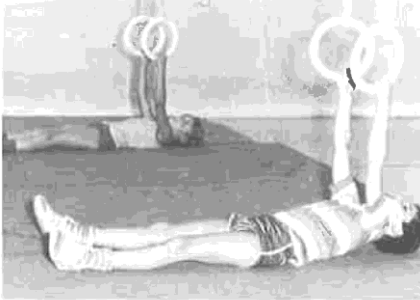


Resim 150



Resim 151

Öncelikle yerde ense duruşu çalışılır (Resim 151). Halkalar öğrencilerin yerde sırt üstü yatışta düz kollarla tutulabilecek yükseklikte olmalıdır (Resim 152). Bu tutuşta öğrenciler ense duruşuna gelirler (Resim 153). Daha sonra öğrenciler ayak uçlarını ters taraftan yere değdirmeye çalışırlar.



Resim 152



Resim 153

Tüm kipe asılmalarında beş geriye alınmamalıdır

Halkalar göğüs yüksekliğinde. Bir adım önde duruşta iki kişinin yardımıyla kipe asılına gelinir. Yardımlar hareketi yapana bacaklardan ve omuzdan yardım eder.

Bir kasa üstü veya oturma sırası halkanın 1-2 m önüne konulur. Böylelikle az bir sallanma alanı bırakılır. Halkalar uzanılacak yüksekliktedir. Bir iki adımdan kasa üzerinden destek alınarak önceleri bükülü bacakla, daha sonra da düz bacakla kipe asılışına geçilir. Bir veya iki yardımcı hareketi yapan yardım eder (Resim 154a, 154b). Çalışmayı yapanlar dizlerine veya karınlarına bakmalıdırlar. Başın geriye yatırılması çocuğun oryantasyonunu bozmaktadır.



Resim 154 a

Resim 154 b

Geriye toplu basit salto. Kipe asılışına gelebilen öğrenci bu duruş- tan bacakları ters tarafa yere doğru getirir ve kontrollü bir şekilde ellerini bırakır (Resim 155a-155b-155c). Bu harekete bir yardımcı koldan yardımla öğrenciyi kontrol eder.



Resim 155 a

Resim 155 b

Resim 155 c

11.4. Organizasyon ve Öğretim Basamağı

Halkadaki organizasyon gruplar arasında yapılır. Oturma sırasında çocukların oturması veya halkaların yanında durmaları organizasyonu kolaylaştırır. Sallantı sırasında sallanan ve onu seyreden öğrenciler hiçbir şekilde engellenmemelidir ve buna öğretmen özellikle dikkat etmelidir. Zor hareketlerde öğrenciler birbirlerine yardım ederken tüm önlemler alınmış olmalıdır. Halkada yapılan çalışmalarda diğer aletler gibi diğer aletlerle kombine edilerek çalışılmalıdır. Örneğin; saltodan sonra yerde öne veya geri taklalar.

Hareketlerin çok fazla zorluk derecelerinin olmadığından hareketler hemen basamaksız olarak öğretilebilir.

12. DENGE ALETİNDE ÇALIŞMALAR

Denge aleti, çocukların dengelerinin gelişiminde ve dengenin nasıl aktarıldığının öğretilmesinde kullanılır. 10 cm kalınlığındaki bir ende yapılan çalışmalar konsantrasyon ve motorik gelişim özelliği ister. Bu nedenle ilköğretim okullarında hem kızlar hem de erkekler çalışmalıdır. Dengedeki bazı statik hareketler aletli cimnastikteki bayan performans sporcularının yapmış olduğu hareketlerdir. Bu hareketler denge çalışmalarında büyük rol oynarlar. Bu nedenle okullarda özellikle kız çocuklarının çalışması gerekir.

12.1. Öğrenim içeriği

İlköğretim okullarında öğrenim içeriği iki konuya göre düzenlemelidir. Bunlar aşağıda verilmektedir.

12.1.1 Dinamik formlar

Bu formlarda yürüme, koşu ve sıçramalar bulunmaktadır. Burgular, hareket yönlerinin öne, yana, geriye olması, adımların büyütülüp kısaltılması, yardımcı aletlerin (çember, sağlık topu, ip vs.)kullanılması çalışma varyasyonlarını oluştururlar.

Hareketlerin dinamikliğine rağmen hareketler hızlı yapılmamakta, aksine emin ve konsantrasyonu yüksek şekilde yapılmaktadır. Uygun olmayan dönüşler ve yarışlar öğrencinin dengeden düşmesine ve sakatlanmasına neden olabilir. Bunun için dengede yarışlar önerilmemektedir.

Çalışmalar örnekleri:

Aşağıda sunulacak çalışmalar sırasıyla oturma sırasında, oturma sırasının yükseltilmesiyle, oturma sırasının ters çevrilmesiyle ve dengede çalışılabilir.

Yürüme: Öne, geri, yana yürüme korkusu olan çocuklara yardım edilmelidir (Resim 156, 157).



Resim 156



Resim 157

Çömelik yürüyüşte çemberler arasından geçme (Resim 158). Oturma sırası üzerinde iki grup karşı yönlerden gelerek birbirle-rini



Resim 158



Resim 159

Koşu:

Küçük ve büyük adımlarla koşu. Cimnastik çemberlerinden veya sağlık topları üzerinden koşarak geçme (Resim 160-161).



Resim 160



Resim 161

Şıçramayla birleştirilerek koşu ve hareketi çemberler kullanarak çemberler arasında bekleyerek yapma (Resim 162).

Sıçrama ve bitişler:

Sıçramalarda ayaklar bir süre temas etmez. Öne, geri, yana sıçramalar, bacak değişimiyle sıçramalar ve aletten ve alet içerisine sıçramalar (Resim 163). Sağa ve sola burgulu sıçramalarda yapılabilir. Şunu belirtmek gerekir ki, ilköğretim okullarında öğrencilerin bu tip hareketleri yapmaları zorunlu değildir. Yapılan tüm sıçramaların denge veya oturma sırasının önüne konulan bir mindere bitiriş olarak yapılabilir.



Resim 162



Resim 163

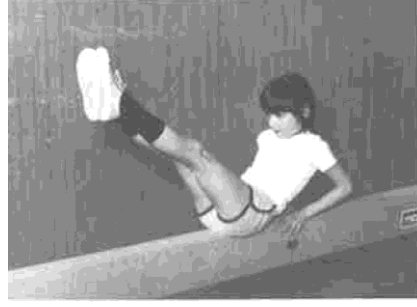
12.1.2. Statik formlar

Durmalar, oturmalar, yatmalar ve dayanmalar bu bölümü içermektedir. Bunlar genellikle dinamik formlarla birleştirilmekte ve denge hissinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır.

Örnekler: Toplu oturuş (Resim 164), bükülü oturuş (Resim 165).



Resim 164



Resim 165

Açık bacak oturuşu (Resim 166), duruşta bir bacak havada gergin (Resim 167).



Resim 166

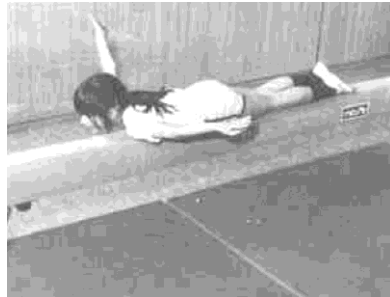


Resim 167

Öne esneme (Resim 168), yüzüstü yatış (Resim 169),



Resim 168

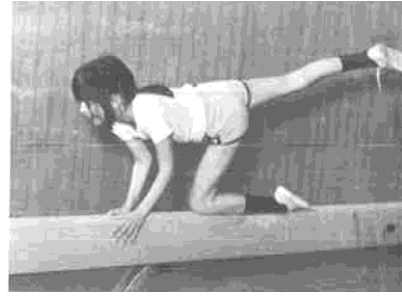


Resim 169

Sırt üstü yatış (Resim 170), dizde planör duruşu (Resim 171).

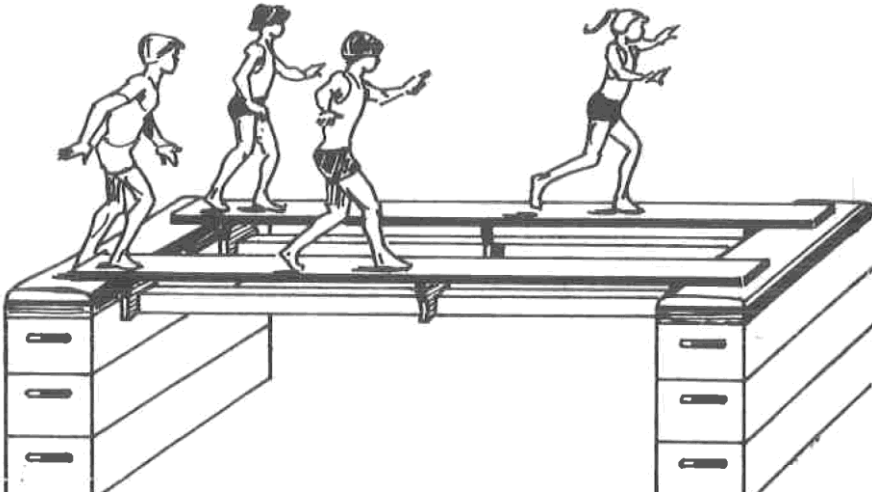


Resim 170



Resim 171

Denge aleti bulunmayan yerlerde oturma sırasının ters çevrilmesiyle oturma sırası denge aleti olarak kullanılabilir. Daha sonraki çalışmalar iki kasa arasına konulan oturma sırası üzerinde çalışmalardır (Resim 172).



Resim 172

12.2. Organizasyon ve ğretim basamağı

Denge çalışmalarının organizasyonunda denge, konsantrasyon yeteneği, kontrollü çalışma artışı, kol-bacak hareketleri göz önüne alınmalıdır. Oturma sıraları veya dengeler çocukların birbirlerini engellemeyecek şekilde düzenlenmelidir. Tüm düzen çalışmalarında emniyet ön plana çıkarılmalı ve yardımlar sakatlanma ihtimalini ortadan kaldırılmalıdır.

Denge aletinde yapılan tüm basit hareketler için ğretim basamağına gerek duyulmamaktadır; fakat hareketler yapılırken çocukları tehlikeye dşrlmeyecek çalışmalar yapılması çocukların eğitimi için şarttır.

KAYNAKLAR

- Açıkada C., Ergen E.(1990). Bilim Spor, Tek Ofset Matbaacılık,Ankara
- Bauman S., (1983),Turnen,Limpert Verlag Hamburg
- Bauman S., (1978). Sport in der Grundschule I ve II,München
- Binbaşıoğlu C.(1978). Eğitim Psikolojisi, Binbaşıoğlu Yayınevi, Ankara
- Başhan M(1978). İlkokul Müfredat Programı, Ankara
- Cooper K(1977). Bewegunstraining, Fischer TaschenbuchVerlağ, Hamburg
- Çoknaz H.,(2020). Psiko-Motor Gelişim, Doğum Öncesinden Ölüme Kadar, Gazi Kitabevi, Ankara
- Çolakoğlu H.(1986). Çocuk ve Spor,Milli Eğitim Basımevi , Ankara
- Diem K., (1973). Sport für Kinder , München
- Erdoğan H., Ural M., Tüzün M.(1984), Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Emel Matbaacılık, Ankara
- Ersin M(1981). Eğitimde Psikolojinin Rolü ,Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
- Erkan E,(1982). Yaşam Boyu Spor,Altın Kitaplar Yayınevi
- Kantarcıoğlu S.(1983). Okulöncesi Eğitiminde Beden Eğitimi,Ya-Pa Yayın Pazarlama Sanayi Ltd.Şti.İstanbul
- Kantarcıoğlu S(1984). Anaokulunda Eğitim, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
- Kantarcıoğlu S. (1987). Anaokullarında Metod ve Öğrenme II,Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
- Koch K.,(1976). Gerateturnen mit Kinder,Stuttgart
- Koch K.,(1970). Gerateturnen an Geraten, Schorndorf
- Koch K., (1970).Bewegunsschulung an Geratebahnen,Schordorf
- Mengutay S.,(1992). ,Artistik Cimnastik, Marmara Üniversitesi Yayın No:532,İstanbul
- Mengutay S., (1989). Artistik Cimnastik,Baskı:Tekel Ambalaj,İşletmesi, İstanbul
- Mengutay S., (1988). Artistik Cimnastik,Baskı:Tekel Ambalaj,İşletmesi, İstanbul
- Özdoğan B., (1987).Çocuk ve Oyun Terapisi, Ankara
- Özmen Ö(1976).Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, Gençlik ve Spor Bakanlığı EğitimGenel Müd.Ankara
- Özhabeş Z., (1981). Aletli Cimnastik Yer Becerileri,G.S.B. Yayınları Cimnastik-1, Ankara

Özer K.,(1983). Aletli Cimnastik,İde.Ajans Tic.Ltd.Şti., İstanbul
Özhabaş Z., (1984). Atlama Beygiri Becerileri, Set Matbaacılık ve Ambalaj,İstanbul
Özhabaş Z., (1984). Halka Becerileri, Set Matbaacılık ve Ambalaj, İstanbul
Şengül E.,(1984). Serbest Jimnastik, Kadioğlu Matbaa, Ankara
Şengül E., (1976). Okullarında Aletli Cimnastik,İlk-San Matbaası, Ankara
Wieman K., (1974).Vom Kippen zum Überschlagen,Verlag Karl
Yavuzer H. (1983).Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, Ankara
Yılbar N., (1971), Aletli Cimnastik,Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
Yörüloğlu A(1986). Çocuk Ruh Sağlığı ,Türkiye İş Bankası Yayınları,Ankara
Anasınıfı Programı, Mili Eğitim Basımevi, İstanbul ,1994
İlk ve Ortaokullarda Beden Eğitimi, Öğretmen Yayınları, Ankara 1985
Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme Ders Notları ,Bolu, 1996
Handbuch der Sportpraxis, München, 1979
Lernziele und Lernprozesse im Sport der Grundschule, Frankfurt , 1975
Alman Spor Yüksekokulu Aletli Cimnastik Ders Notları,1993 Köln
Alman Spor Yüksekokulu Aletli Cimnastik Ders Notları,1994 Köln
G.Ü.G.E.F. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Aletli Cimnastik Ders Notları ,
Ankara, 1986,