

VOLEYBOLA ÖZGÜ HAREKET EĞİTİMİ

DOÇ.DR.YEŞİM BULCA

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ

FAKÜLTESİ

ybulca@hacettepe.edu.tr

Hareket Nedir?

- Konumda veya pozisyonda meydana gelen değişiklik
- Organizmanın durağan bir noktaya göre durumunun ya da yerinin değişmesine hareket denilmektedir.
- Antrenman bilimi açısından hareket; mekan ve zaman içinde meydana gelen ve daima bir hedefe yönelik olan dinamik bir süreçtir.



Hareketi Etkileyen Faktörler

● Fizyolojik faktörler

- Kalp-dolaşım dayanıklılığı, kassal kuvvet ve dayanıklılık ve esneklik.

● Psikolojik faktörler

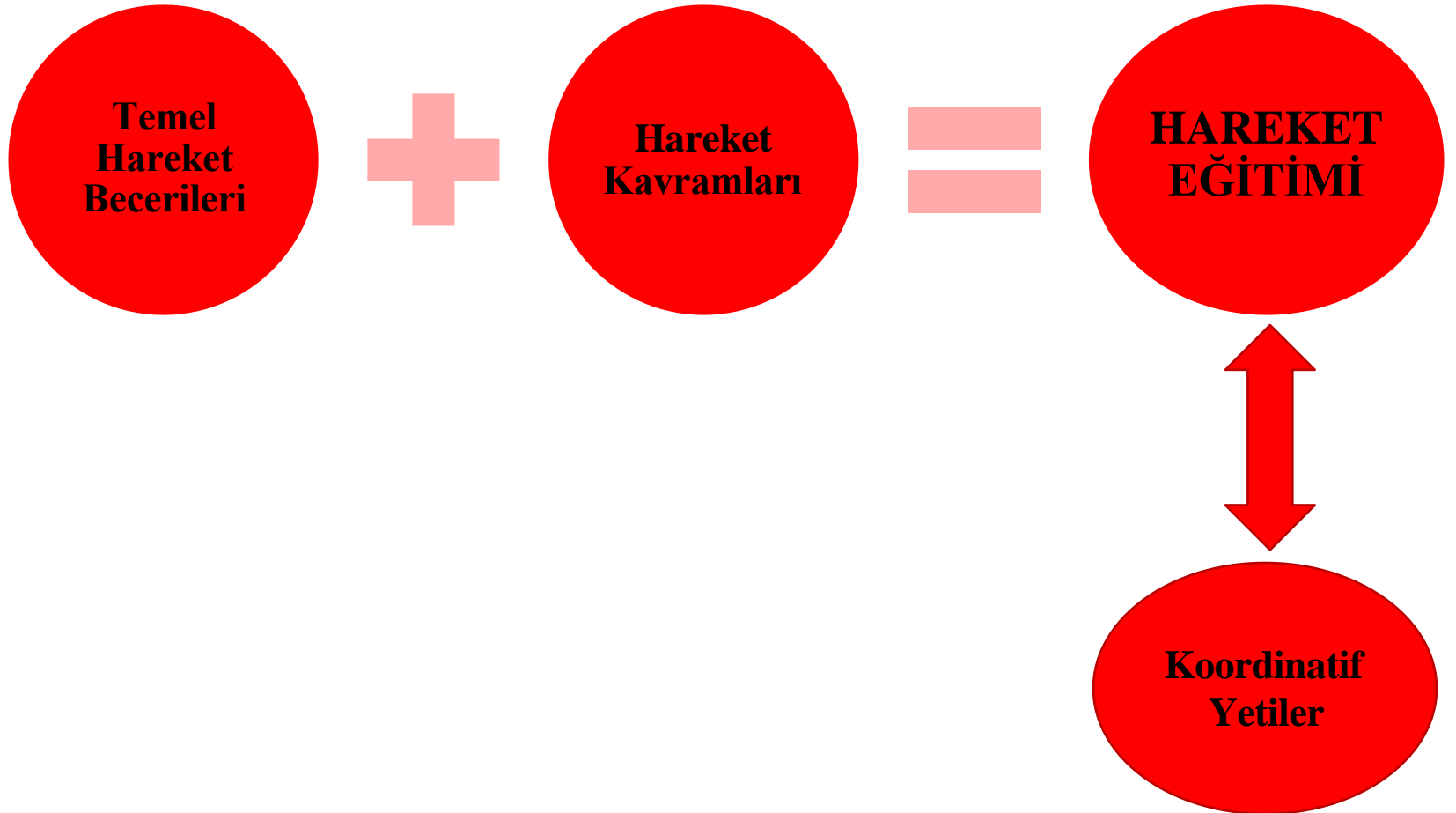
- Korku, kaygı, kendine güven.

● Sosyolojik faktörler

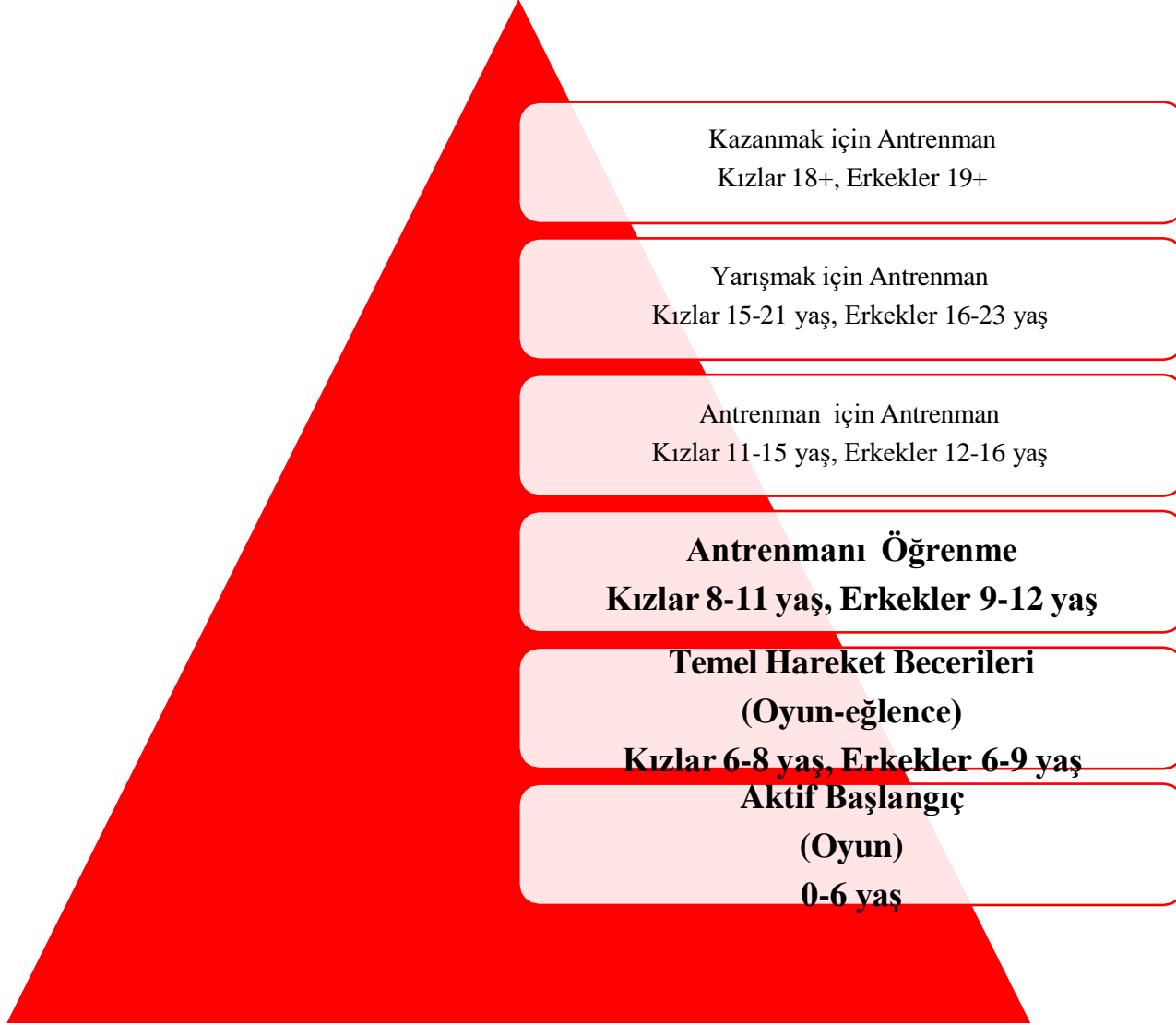
- Bir grubun üyesi olmak (örn. Fiziksel olarak aktif bir aile rol model olabilir)
- Cinsiyet rolleri
- Ekonomi



Hareket Eğitimi



Uzun Süreli Sporcu Gelişim Evreleri



Sporda Özelleşme

- Sporcunun, spora katılımı tek bir spor dalıyla sınırlandırılması (Hill ve Simons, 1989).
- Spora erken yaşta başlama
- Tek bir spor dalına erken katılım (çeşitli spor dallarına katılımın tersi)
- Yoğun ve yüksek şiddetli antrenmanlara erken katılım
- Yarışmaya yönelik spor dallarına erken katılım (Baker, Cobley ve Fraser-Thomas, 2009).



Erken Özelleşmenin Nedeni?

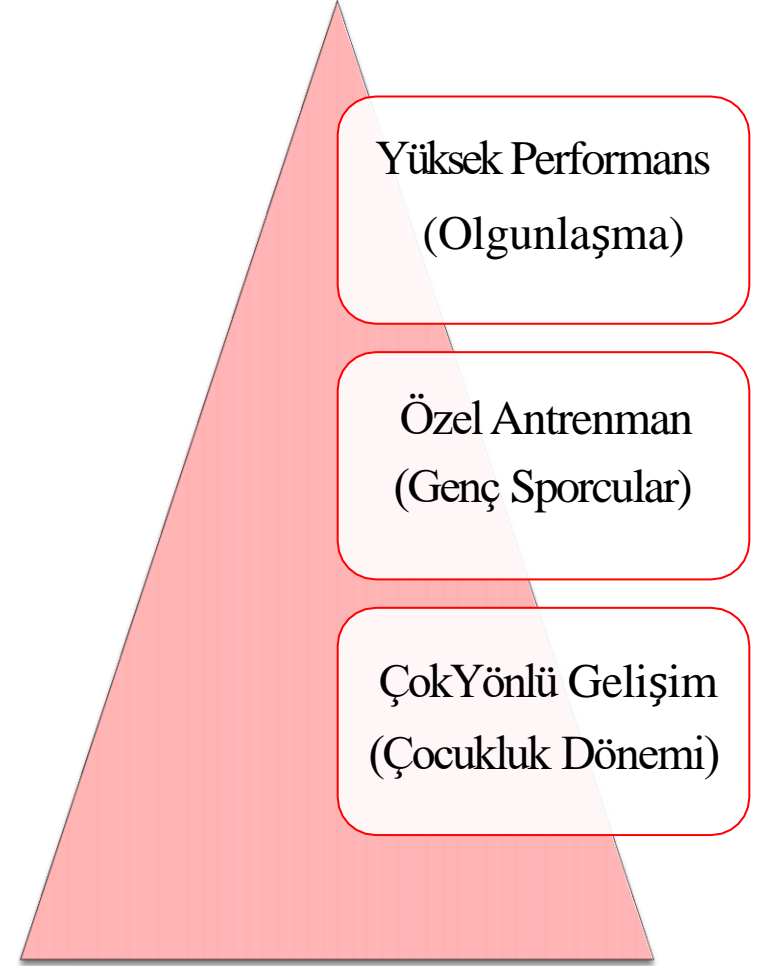
- Çocukların sağlıklarına ve gelişimlerine herhangi bir zararlı etkisi olup olmadığına bakmaksızın, olabilecek en kısa zamanda ülke ve dünya çapında sporcular yaratmak ve hazırlamaktır.
- **İstek:** Sporcuların sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmaksızın **“ne pahasına olursa olsun kazanmak”**



Çok Erken Yaşta Özelleşmenin Olumsuz Yönleri-I



- Tek bir spor dalına yoğunlaşmak, o spor dalında kısa vadede başarılı olmak için gereken becerileri, koordinasyonu ve spor dalına özgü koordinasyonu geliştirse de **diğer spor dallarına aktarılabilen spor becerilerinin gelişimini sınırlar** veya **engeller**.
- Aşırı kullanıma bağlı **yaralanma** (tenisçi dirseği, rotator manşet yaralanmaları, ön çapraz yaralanmaları vb.) **riski artar**.
- “Bir dizi zoraki yaşam deneyimi”nin sonucu olarak **tek boyutlu benlik gelişimine** neden olur.
- Kendini bir spor dalına çok fazla vermek ve eğer **o spor dalında başarısız olunursa, sporcu yıkılır**.



Çok Erken Yaşta Özelleşmenin Olumsuz Yönleri-II



- **Psikolojik yıkıma neden olur.** Çocuk farklı sosyal etkinliklerden uzaklaşır. Oyun sahasının dışında başarılı bir yaşam sürmek için gereken zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatını bulamazlar.
- Sporcular antrenörlerinin kazanma hırslarının dışında **ailelerinin de kazanamaya yönelik arzuları ile baş etmek** zorunda kalırlar.
- **Depresyon, yeme bozuklukları ve kronik yorgunluk** belirtileri baş gösterebilir.
- Gelişimin engellenmesi ve kazanmak için aşırı baskı nedeniyle sporcuda kaygı düzeyi artmakta ve bunun bir sonucu olarak da **sporcunun sporu bırakma olasılığı artmaktadır.**



Uygun Zamanda Özelleşmenin Olumlu Etkileri



- Yumuşak ve eğlenceli bir yaklaşımla karşılaşan sporcular, bu şekilde yaklaşım görmeyen sporculara göre **daha dengeli ve çok yönlü olarak yetişirler** ve kendi spor dallarında elit düzeye ulaşma şansları artar.
- Daha iyi bir hareket yapısı ve **karar verme becerileri geliştirme** fırsatı bulurlar.
- Çeşitli spor dallarını deneyimlemek sporcuların sportif olarak daha çeşitli ve **uyumlu olmalarını** sağlar.
- Çocukluk döneminde denenen spor dalı sayısı arttıkça sporda **başarılı olma ve elit sporcu olma şansı** da artmaktadır.



Uygun Zamanda Özelleşmenin Olumlu Etkileri

UNUTULMAMALIDIR Kİ:

Ebeveynler çocukları 6-12 yaşları
arasındayken onların çeşitli spor dallarına
katılmalarını sağlamaktan
sorumludurlar=>**DENEME YILLARI**

Özelleşme Grupları



Erken Özelleşme: Akrobatik Sporlar (Buz pateni, jimnastik vb.)
Kinestetik Sporlar (Binicilik, snowboard, yüzme vb.)

Geç Özelleşme: Erken Katılımlı Kinestetik Sporlar (Serbest stil kayak, kayaklı koşu, kızak vb.)

Erken Katılımlı Takım Sporları (Basketbol, çim hokeyi, buz hokeyi vb.)

Erken Katılımlı Görsel Sporlar (Badminton, eskrim, tenis vb.)

Geç Özelleşme Gerektiren Sporlar (Atletizm, bowling, boks vb.)

Çok Geç veya Başka Spor Branşına Geçiş
(Bisiklet, Golf, **VOLEYBOL** vb.)

Bu Spor Dallarının Özellikleri

- Güç çok önemlidir (voleybolda filedeki hareketlere yönelik olarak sıçramak güç gerektirir)
- Temel karar vermeyi ve taktikleri içerir
- Kinestetik önemlidir
- Teknik önemlidir
- Yarışmak için antrenman aşamasına girmeden önce çok geniş bir toplam antrenman kapsamı gerektirir
- Uzmanlaşma 18-20 yaş arasında değişir
- Kızlar erkeklerle yaklaşık olarak aynı yaşta uzmanlaşır



Neden Hareket Eğitimi???



**Eğer Bunları
Yapamazsanız**



**Yakalama
Sıçrama
Koşma
Kayma
Fırlatma
Yuvarlanma
Fırlatma**

**Bunları da
Yapamazsınız**



**Futbol
Basketbol
Atletizm
VOLEYBOL
Badminton
Tenis**

Neden Hareket Eğitimi???

- Etkili bir beceri öğrenimi
- Çoklu deneyim kazanma
- Fiziksel aktiviteye yönelik istek ve katılımı artırma
- Öğrenme ve gelişim
- Eğlenme



Hareket Eğitimi Yaklaşımının

Amaçları



- Yapılandırmacı anlayışın prensiplerinin yansıması olan hareket eğitiminde, çocuklarda, **kendine güveni geliştirme, problem çözme becerilerini geliştirme ve iş birlikli öğrenme becerilerini geliştirmek önemlidir.**
- 6-9 yaş dönemi çocuklar için temel hareket becerilerinin en hassas dönemini oluşturmaktadır.
- Hareket eğitimi yaklaşımını kullanan öğretmenlerin dikkat etmeleri gereken hususlar;
 - √ çocukların keşfetmelerine yardımcı olmak ve hareket deneyimleri yaratmak,
 - √ çocukları hareket problemlerini tanımlamaya ve çözmeye teşvik etmek ve
 - √ çocukları eşleri veya grupta çalışmalarını için uygun ortamlar sağlamak.

Hareket Eğitiminin Özellikleri



- Hareket eğitimi bireysel keşiftir.
- Sporcu merkezlidir.
- Temelinde problem çözme vardır.
- Geleneksel spor eğitiminden daha az formal yapıdadır.
- Motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır.
- Hareket analizini destekler.
- Uygun malzeme/araç-gereç (pahalı olmayan) gerektirir.
- Hareket eğitimindeki gelişmeler, belirli aralıklarla ölçülmelidir.



Hareket Eğitimi



Hareket Eğitimi Uygulama İlkeleri

- Çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun hazırlanan temel hareket eğitimi ile **çoklu deneyim kazanması** hedeflenmelidir.
- Her çocuğun temel hareket becerilerini geliştirebilmesi için **etkinlikler yeteri kadar uygulanmalıdır**.
- Amaca uygun planlanmış etkinlikler öncelikle **eğlenceli** olmalıdır.
- Etkinlikler uygulanırken her çocuğun **aktif katılımının sağlanmasına** özen gösterilmelidir. Eğer grubun genelinde hareket becerilerin uygulaması veya akıcılığı konusunda sorun yaşıyorsa, beceriler grubun ihtiyacına göre tekrar şekillendirilmelidir. Çocukların hareketleri zorlanmadan yavaş ve doğru yapması sağlanmalıdır. Sonra daha akıcı ve hızlı yapacak şekilde uygulanmalıdır.
- **Güvenlik için uygulama alanları ve malzemeler** çocuklara uygun hale getirilmelidir. Örneğin öncelikle küçük hafif sünger topların kullanılması ve hareketlerin bu şekilde daha kolay öğrenilmesini kolaylaştıracaktır. İlk çalışmalarda topu yakalayamazken, doğru fırlatamazken bir hafta sonra topu daha çabuk yakalamaya ve daha hızlı, doğru fırlatmaya başlayacaklardır.
- Yapılacak etkinliklerde mümkün olduğunca **tüm spor dallarına yönelik** temel hareket becerilerin yer alması sağlanmalıdır.

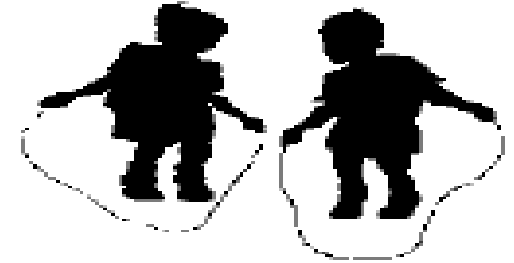
Hareket Eğitimi

- Temel hareket becerileri ve
- Hareket kavramlarından oluşur.



Temel Hareket Becerileri

- Temel hareket becerileri oyunlarda, sporlarda, dansa ve fiziksel uygunluk aktivitelerinde kullanılan kompleks ve özel motor becerilerin temelleri oluşturan becerilerdir.
- Hareket kavramları ve temel hareket becerileri erken çocukluk döneminde ve ilkokulda öğrenilmelidir.
- Bu kavramlar ve beceriler istenilen seviyede öğrenildikten sonra tüm yaşam boyunca kullanılır.



Temel Hareket Becerileri

**YER DEĞİŞTİRME
HAREKETLERİ**

**DENGELEME
HAREKETLERİ**

**NESNE
KONTROLÜ
GEREKTİREN
HAREKETLER**

Hareket Kavramları

- **Vücut Farkındalığı**
- **Alan Farkındalığı**
- **Efor Farkındalığı**
- **İlişkiler Farkındalığı**

- **Vücut Farkındalığı**
- **Alan Farkındalığı**
- **Efor Farkındalığı**
- **İlişkiler Farkındalığı**

- **Vücut Farkındalığı**
- **Alan Farkındalığı**
- **Efor Farkındalığı**
- **İlişkiler Farkındalığı**



Beceri Temaları



BECERİ TEMALARI	Temel Hareket Becerileri	ŞEKİL
Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler	<ul style="list-style-type: none">*Topa alıştırma*Atma*Tutma*Yakalama*Ayakla vurma*Yuvarlama*Durdurma kontrol*Top sürme*Raketle vurma*Uzun saplı araçla vurma	
Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler	<ul style="list-style-type: none">*Yürüme*Koşma*Atlama-sıçrama*Adım al sek*Galop-kayma*Yuvarlanma*Tırmanma	
Dengeleme Gerektiren Hareketler	<ul style="list-style-type: none">*Eğilme*Esnetme*Dönme*Salınım*Ağırlık aktarma*Atlama ve konma*Başlama-durma*Dinamik-statik denge*Duruş-Oturuş*İtme*Çekme	

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Top sürme-Raketle vurma-Durdurma, Kontrol)

Etkinlik 1: Yüksek seviyede, alçak seviyede, boy hizasında, kısa mesafelerde top sürülür. Çocuklardan söylenen hedeflere doğru top sürmeleri istenir (Voleybol sahasında hücum çizgisine kadar, antrenörün tuttuğu çembere kadar vb.). Antrenör, sözel olarak ritim vererek oyuncuların ritme göre top sürmelerini ister (örneğin; topu elinizle sürün- sürün- sürün -topu tutun! Topu sürün- topu sürün- topu sürün -başımızın üstünde tutun! vb.). Top tek elle ileri sürülürken aynı anda da, bir kez el çırpılır ve bir kez kendi etrafında dönülür

Etkinlik 2: Her çocukta bir raket ve küçük top vardır ve her çocuk sahada dağınık düzende yer alır. Her öğrenci raketin telleri üzerine bir küçük bir top koyar. Raketin çemberi (hula hup) çevirmiş gibi çevirirken top da raketin yüzeyinde dönecektir. Daha sonra raketin üzerinde balon sektirilir. Öğrenciler balonları raketle yukarı atar ardından tutar. Balonları raketle yukarı atarlar, balonla birlikte yere çömelirler. Karşılıklı eşler birbirlerine balonu atarlar. 5 kişilik daire olurlar ve raketle balona vurarak birbirlerine pas verirler.

Etkinlik 3: Her öğrenci badminton raketinin üzerine masa tenisi (pin-pon) topunu koyar. Raketle top sektirilir. Badminton raketini ile topu yukarı atar ve el değiştirirler. İki elde badminton raketini vardır ve her iki raketle tüy top bulunur. Aynı anda iki raketle toplar yukarı atılıp tutulur.

PAS OYUNU: Takımlar beşer veya altışar kişilik iki gruba ayrılır. Takımların kalesi yoktur. İlk önce oyunda bir top vardır. Topu kapalı takım elle top sürerek ve paslaşarak topu rakipten korumaya çalışır. Bir süre sonra ikinci top oyuna dâhil edilir ve iki takım da, iki topa sahip olmaya ve rakibe kaptırmamaya çalışır.

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Topa al-ışt-rea, Atea, Tutma-yakalama, Ayakla vurma)

- Etkinlik 1:** İkişerli gruplar oluşturulur. Gruptaki bir çocuğa sünger topu verilir. Topu çift elle 10 kez havaya atıp, tuttuktan sonra arkadaşına verir. Aynı hareketi diğer çocuk yapar.
- Etkinlik 2:** İkişerli gruplar oluşturulur. Çocuklarda bir top olur, komutla beraber sağ elleriyle topu 5 kez havaya atarlar, sol elleriyle tutmaya çalışırlar. Sonra aynı hareketi diğer çocuk yapar.
- Etkinlik 3:** 2 veya 3 grup oluşturulur. Daire içinde ve dışında 5'er veya 6'şar çocuk olur. Çocukların her birine farklı büyüklükte toplar verilir. Komutla beraber daire içindeki çocuklar topu daire dışındakilere atarlar ve sola bir pozisyon dönerler.
- Etkinlik 4:** Çocuklardan 4 grup oluşturulur. Çocuklar 4-5 metre mesafede ayak içi vuruşla karşılıklı paslaşırlar. Pası veren karşıdaki grubun arkasına geçer.

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Yürüme, koşma)

Etkinlik 1: Salona çeşitli ebatlarda çemberler, toplar, ipler, sopalar, alçak seviyede engeller yerleştirilir. Çocuklar sahada nesnelere ve birbirlerine çarpmadan koşarlar. Antrenör sesli komutla bir rakam ve nesne (örn: “3-çember”) söyler. Çocuk çembere giderek 3 kez çembere dokunur ve koşmaya devam eder.

Etkinlik 2: Alanda 3'er m. ara ile huniler yerleştirilir. Her çocuk sırası gelince ilk işarete kadar hızlı, ikinci işarete kadar yavaş yürür, üçüncü işarete kadar tekrar hızlı, son işarete kadar yavaş olarak koşar. Dönüşte tam tersini yapar.

Etkinlik 3: Dörder kişilik gruplar oluşturulur. Her grubun önünde 3 tane huni 3 metrelik aralarla yerleştirilir. Antrenör işaret verdiğinde, her grubun önündeki çocuk hunilerin arasından slalom koşu ile koşarak orta çizgiye kadar ilerler. Orta çizgiye gelince geriye ters yürüme yaparak döner, arkadaşının eline dokunur ve sıranın arkasına geçer. Etkinlik her çocuk 2-3 defa yapıncaya kadar devam eder.

Etkinlik 4: Alana çember, ip, sopalar, huniler ve engeller yerleştirilir. Çocuklar sahada serbestçe koşmaktadırlar. Antrenör “üstünden” (altından, çevresinden, içinden, sağından dön, üstüne dokun, ayağını değdir, dirseğinle dokun... vb.) komutunu verince çocuklar komuta göre hareketini tamamlayıp koşmaya devam eder.

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Atlama ve /-çraea)

Etkinlik 1: Çocuklar yan yana dururlar. Yerde açık ip bulunur Antrenörün komutu ile çift ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama, sol ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama, sağ ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama yapılır.

Etkinlik 2: Çocuklar sahada dağınık düzendedirler. Antrenörün komutu ile sırayla; tek ayak üzerinde durup, serbest ayağı geride bilekten yakalayıp kaldırarak olduğu yerde 4 kez sıçrama. Aynı hareket ile ileri 4 adım atma ve geriye 4 adım atma. Sağa ve sola 4'er adım atma. 4 adımda olduğu yerde bir tur dönme. Yukarıdaki etkinlikleri diğer ayakta tekrar etme.

Etkinlik 3: Her bir çocuğun elinde atlama ipi vardır ve dağınık düzende esas duruştadırlar. Antrenörün komutu ile çift bacak ip atlama, tek tek (bir sağ-bir sol) ip atlama, tek sağ bacak üzerinde ip atlama, tek sol bacak ip atlama yapılır.

OYUN: Çocuklardan sıçrayan topu taklit etmelerini istenir. Bunu yaparken çömelmiş durumda ve sırtları dik olmalıdır. Top gibi sıçrarlarken her defasında değişik yüksekliğe sıçramaları istenir. Topu taklit ettikten sonra çocuklar ikişerli eş olurlar. Biri top olur, diğeri topu sıçratan olur. Antrenörün komutu ile topu sıçratan arkadaşının ya omzunu ya da başını hafifçe iterek sıçratmayı başlatır.

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Dengeleme Gerektiren Hareketler Becerileri (İtme ve Çekme)

Etkinlik 1: Çocuklar ikişerli eş olur. Antrenörün verdiği komutla birlikte iki elle, bir diz ile, tek elle, oturma pozisyonunda iki ayakla, oturma pozisyonunda tek ayakla, sırt ile ve tek omuzla birbirlerini kontrollü olarak iterler.

Etkinlik 2: Çocuklar ikişerli eş olurlar ve birbirlerine bakacak şekilde bir çizginin sağında ve solunda çömelerek pozisyon alırlar. Antrenörün komutu ile iki ellerini kullanarak birbirlerini iterek dengelerini bozmaya çalışırlar.

Etkinlik 3: Çocuklar alanda dağınık biçimde ikişerli eş olarak dururlar. Her iki çocukta bir tane el havlusu vardır. Antrenörün komutu ile sırasıyla havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (ayaklar bitişik iki el ile tutma), havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (bir ayak öndedir iki el ile tutma) ve havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (ayaklar bitişik iki el ile tutma).

HALAT ÇEKME OYUNU: Çocuklar bireysel özelliklerine göre iki grup oluşturulur. Her grup halatın bir ucunu tutar. Belirlenen çizgi ortada olmak üzere antrenörün komutu ile halat çekilir. Çizgiyi geçen taraf oyunu kaybeder.

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

DengeleEe Gerektiren Hareketler becerileri (/tatik ve DinaEik Denge)

Etkinlik 1: Çocuklar sahada yerde otururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla, iki ayağını yerden kaldırır (eller arkadadır) ve iki ayağını yerden kaldırır (eller önde yere paralel). Bir destek noktası kullanarak, denge hareketi gösterirler (planör, tek ayak üzerinde durma vb.). İki destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (ayakta durma, tek ayak bir el yerde vb.). t'ç destek noktası kullanarak, denge hareketi gösterirler (ayakta durma ve tek el yerde, iki el yerde tek ayak üzerinde vb.). Dört destek noktası kullanarak, denge hareketi gösterirler (iki ayak iki el yerde, iki diz ve iki ayak yerde vb.). Beş destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (iki ayak, iki el, burun yerle temas halinde vb.).

Etkinlik 2: Çocuklar ikişerli eş olup sahada dağınık şekilde dururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla, ikili grup olan çocuklar el arabası yürümesi yaparlar, ikili grup olan çocuklar birbirlerini tek bacağı tutarlar, önce beklerler sonra oldukları yerde 360° dönerler. İkili grup olan çocuklar tek bacaklarını tutarlar, biri ayakta esas duruşta iken diğeri yerdeki bacağının üzerine doğru eğilir ve bekler.

Etkinlik 3: Antrenör dengeleme hareket kartlarını (planör, V duruşu, kartal duruşu vb.) alana ters olarak dağıtır. Komut verdiğinde her çocuk bir denge hareket kartını alarak oradaki hareketi yapar.

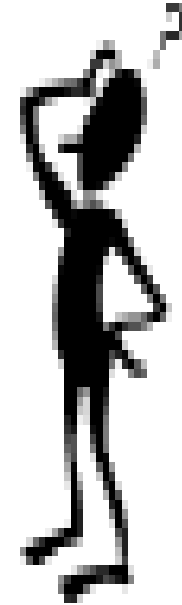
Hareket Kavramları

- Hareket kavramları özel hareket amaçlarını gerçekleştirmek için bireyin kendi davranışlarını adapte etmesine ve düzenlemesine izin veren hareketlerin bilgisi ve anlayışıdır.



Hareket Eğitimi ile İlgili Sorular?

- Vücudumuz nasıl hareket eder?
- Nerede hareket ederiz?
- Nasıl hareket ederiz?
- Kiminle veya ne ile hareket ederiz?



Hareket İçin;

- Hareket etmek için bazı Őeylere ihtiyacınız var-**VÜCUTLARINIZ**
- Hareket etmek için bir yere ihtiyacınız var-**ALAN**
- Hareket etmek için enerjiye ihtiyacınız var-**ÇABA (EFOR)**
- Hareket etmek için sık sık diğer kiŐilerle, nesnelere iliŐki kurmaya ihtiyacınız var-**İLİŞKİLER**



Temel Hareket Kavramları

Vücut Farkındalığı	Alan Farkındalığı	Efor Farkındalığı	Hareket İlişkileri
Vücut Ne Yapabilir?	Vücut Nerede Hareket Eder?	Vücut Nasıl Hareket Eder?	Vücut parçalarıyla nesne veya bireyle, eş ve grupla neler yapabilirim?
a.Vücutun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.) b.Vücutun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama c.Vücut ağırlığının transferi	a. Alan: Kişisel alan Genel alan b. Yönler: Yukarı-aşağı Öne-geriye Sağ-sol Saat yönü Saat yönünün tersine c. Seviyeler: Düşük Orta Yüksek Derin d. Yol: Düz Eğimli Dairesel Zikzak e. Uzamsal: Geniş-dar Yakın-uzak f. Ebat: Büyük- küçük	a. Zaman: Kısa Orta Uzun b. Tempo: Hızlı-yavaş c. Güç: Güçlü-güçsüz d. Akıcılık: Serbest Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)	a. Vücut parçaları ile: Dar-geniş, Salınarak Simetrik-asimetrik b. Nesne ve/veya bireyle: Üzerinde-altında İçinde- dışında Yakın-uzak Ön- arka Birlikte-aracılığıyla Birlikte-ayrı Çevresinde, Yanında Etrafında, Boyunca c.Eş-grup ile: Yönetme/takip etme Ayna/eşleştirme Beraber/karşı Gruplar arası, Gruplar Eşler, Bireysel Grup içinde bireysel

Hareket Kavramları-I



VÜCUT FARKINDALIĞI: Öğrencinin vücut bölümlerinin ve vücudunun yapabileceği hareketlerin ayrımında olarak hareket edebilmesidir.

Vücut Farkındalığının Amaçları

- ⦿ Vücut parçalarını tanımlama ve yerlerini söyleme
- ⦿ Vücudun alacağı şekiller ve pozisyonları bilme
- ⦿ Vücut hareketlerinin farkında olma
- ⦿ Vücudu duyguları anlatan bir iletişim aracı olarak algılama/kullanma
- ⦿ Kas geriliminin ve rahatlamanın farkında olma



1.Vücut Farkındalığı ile İlgili Örnek Etkinlikler

Etkinlik 1: Çocuklar yarı voleybol sahasında yürürler. Antrenör komutla yapılması gereken hareketi söyleyince çocuklar “çak bir beşlik” hareketini yaparlar. Antrenörün sırası ile komutları: “Sol el” (çocuklar birbirlerine sol el ile beşlik hareketini yapar), “sağ diz” (çocuklar birbirlerinin dizlerine beşlik hareketini yapar) vb.

Kavramlar: Farklı vücut parçaları.

Etkinlik 2: Çocuklara birer tane fasulye torbası verilir. Bu fasulye torbasını çocuk vücudunun istediği bir bölgesine yerleştirir (baş üstü, elin üstü, omuz vb.). Çocuklar sahada dağınık düzende yürümeye başlarlar. Çocuklar yürüme sırasında fasulye torbasına dokunmayacaklardır. Fasulye torbasını düşüren çocuk alıp tekrar vücut bölgesine yerleştirir. Beş kez düşüren çocuk olduğu yere oturur. Antrenör komut verdiğinde fasulye torbasının yeri değişir.

Kavramlar: Vücut bölümleri.

Hareket Kavramları-II



ALAN FARKINDALIĞI: Öğrencinin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket edebilmesi için seviye, uzam, yol, yön ve konumun farkında olmasıdır.

Genel Alan: Öğrenciler güvenli bir şekilde yer değiştirme yapabileceği, sınırları belli olan alandır.

Kişisel Alan: Öğrencinin hareket ederken kollarını açtığında sahip olduğu varsayılan alan boşluğudur.



Hareket Kavramları-II

Alan Farkındalığının Amaçları

- Kişisel alanını tanır ve diğerlerine saygılı olur
- Genel alanda güvenle hareket eder
- Farklı yönleri tanır ve yönleri nasıl değiştireceğini bilir
- Hareketin farklı seviyelerini anlar
- Çeşitli hareketli objeler ile farklı yollar boyunca hareket eder
- Görev ve duruma göre hareket serisi düzenler



2. Alan Farkındalığı ile İlgili Örnek Etkinlikler

Etkinlik 1: Çocuklar sekizer kişilik gruplar oluştururlar. Her grup servis çizgisinde arka arkaya dizilir. Her gruba ait orta çizgide iki tane A4 boyutlarında birer kâğıt vardır. Bu kâğıtlardan birinde çöp adam çizilidir. Grubun başındaki çocuklarda keçeli kalem vardır. Antrenörün komutu ile grubun ilk çocukları orta çizgiye kadar koşarak çöp adam çizili kâğıda bakar ve boş olan kâğıda çöp adamın bir çizgisini çizer ve geriye koşarak keçeli kalemi arkadaşına verir.

Kavramlar: Genel ve kişisel alan, hızlı-yavaş, sağ-sol, öne-geriye, bireysel-grup.

Etkinlik 2: Antrenör orta çizgide durur. Çocuklar hücum çizgisindedir. Antrenör basketbol topunu yere vurur. Çocuklar top yere vurunca servis çizgiye kadar yerden gelen toptan kaçarak yürürler. Antrenör yere vurduğu topu çocuklara yuvarlayarak onları vurmaya çalışır.

Kavramlar: Hızlı-yavaş, yakın uzak, genel-kişisel alan, bireysel

Etkinlik 3: Çocuklar kendi kişisel alanlarında bacaklarını yana doğru açarak geniş, kollarını yukarı uzatarak uzun hareket etmeyi öğrenir.

Kavramlar: Kişisel alan, öne-geriye, sağ-sol, geniş-dar, bireysel-eşle, ayna-eşleştirme, yakın-uzak

Hareket Kavramları-III

EFOR FARKINDALIĞI: Zaman, güç ve akıcılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır.

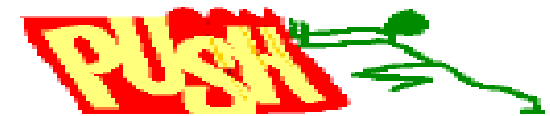
Efor Farkındalığının Amaçları

Tempo: Hızda (süratte) farklılaşmayı anlar ve hareket hızında artma ve azalmayı kavrar.

Güç: Yaratıcı olur ve görevin gerektirdiği gücü karşılamak için düzenleme yapar.

Akıcılık: Hareketleri kolayca birbirine bağlar ve sınırlı zaman ve alanda hareketlerini gerçekleştirir.

Süre: Hareket süresini anlar ve farklı sürelerde hareketlerini gerçekleştirir.



Efor Farkındalığı ile İlgili Örnek Etkinlik

Etkinlik 1: Çemberler alçak hedefler olarak yere konulur. Kare kutu duvar dibindedir. t'ç lobut cimnastik sırasının üstünde yan yana durur. t'ç huni piramit şeklinde yerde dizilmiştir. Çöp kutusu da duvar dibine konur. Çocuklar sırasıyla ellerindeki sünger topları çembere, kutuya, çöp kutusuna ve son olarak da lobutlara atarlar. Yüksek hedefler çember duvara bantlanır. Kâğıtlar üzerine çizilen geometrik şekiller duvara bant yardımıyla yapıştırılır. Duvara bir adet gülen yüz çizilir. Çocuklar hedeflere sırayla topu atıp tutarlar.

Kavramlar: Güçlü-güçsüz, hızlı-yavaş, yukarı-aşağı, sağ-sol, yakın-uzak, büyük-küçük.

Hareket Kavramları-IV

HAREKET İLİŞKİLERİ: Hareket ederken vücut parçaları ile, nesne ile, eşli ve grupla nasıl doğru hareket edileceğinin tanımlanmasıdır.

Hareket İlişkileri Amaçları

- ⊙ Vücut parçalarının birbiriyle ve tüm vücutla olan ilişkilerini anlar.
- ⊙ Eşle ve/veya grupla etkili bir şekilde hareket eder.
- ⊙ Vücut veya onun parçalarının ile obje arasındaki ilişkiyi anlar.



İlişkiler Farkındalığı ile İlgili Örnek Etkinlik

Etkinlik1: Üzerinden, yakınından, altından, uzağından ve içinden geçme kavramlarının algılanması için çocuklar karşılıklı olarak ipi tutarlar. Çocuk ipin üzerinden geçer. İpi yerden 15 cm. yukarı kaldıran çocuklar diğer çocuğun ipin altından geçmesini sağlarlar. Zemine yerleştirilen ip ve çemberler vardır. Çocuklara verilen komutlarla çemberin uzağından geç, içinden geç gibi yönergelerle kavramlar öğretilir. Daha sonra aynı çalışmalar eşle yapılır.

- **Kavramlar:**

Temel Hareket Becerileri ve Hareket Kavramlarına Ait Örnek Etkinlikler

Etkinlik 1: Voleybol sahasına ip merdivenleri yerleştirilir. Merdivenin aralıklarından oluşan boşluklarda adım al-sekme hareketi ileri, yana ve geriye yapılır.

Beceri TeEas-: Yer değiştirme hareketleri: Adım al-sek

Hareket KavraElar-: Alan farkındalığı: Genel-kişisel alan, öne-geriye, sağ-sol,
Hareket ilişkileri: bireysel, uzak-yakın

Etkinlik 2: Duvara çeşitli büyüklüklerde hedefler çizilir ve her hedefin içine büyüklüklerine göre puanlar yazılır (1 puan, 2 puan, 3 puan vb). Çocuklar çift elle baş üzerinden topu hedeflere atar ve puan toplamaya çalışırlar. Sonra aynı etkinlik sadece sağ ve sol el kullanılarak yapılır.

Beceri TeEas-: Nesne Kontrolü: Atma

Hareket KavraElar-: Efor farkındalığı: Hızlı-yavaş,
Alan farkındalığı: alçak-yüksek, uzun-kısa,
Hareket ilişkileri: bireysel

Temel Hareket Becerileri ve Hareket Kavramlarına Ait Örnek Etkinlikler

Etkinlik 3: Çocuklar sahada yerde otururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla,

- *Bir destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (planör, tek ayak üzerinde durma)
- *İki destek noktası kullanarak denge hareketi gösterir (ayakta durma, tek ayak bir el yerde gibi)
- *Dört destek noktası kullanarak denge hareketi gösterir (iki ayak iki el yerde, iki diz ve iki ayak yerde gibi)
- *Beş destek noktası kullanarak eşle denge hareketi gösterirler

Beceri teEas- : Dengeleme Hareketleri: Nesnesiz –Statik Denge

Hareket KavraElar-: Efor Farkındalığı: Zorunlu-serbest, yavaş-hızlı, uzun-orta-kısa,

Hareket İlişkileri: bireysel-eşli

TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Vücut Farkındalığı: Vücut ne yapabilir?

- Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- Vücut ağırlığının transferi



Alan Farkındalığı: Vücut nerede hareket eder?

- Alan:** Kişisel alan
Genel alan
- Yönler:** Yukarı-aşağı
Öne-geriye
Sağ-sol
Saat yönü- saat yönünün tersine
- Seviyeler:** Düşük
Orta
Yüksek
Derin
- Yol :** Düz
Eğimli
Dairesel
Zigzag
- Uzamsal :** Geniş-dar
Yakın-uzak



f. Ebat: Büyük-küçük



Efor (çaba): Vücut nasıl hareket eder?

- Zaman:** Kısa
Orta
Uzun
- Tempo:** Hızlı-yavaş
- Güç:** Güçlü-güçsüz
- Akıcılık:** Serbest
Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)

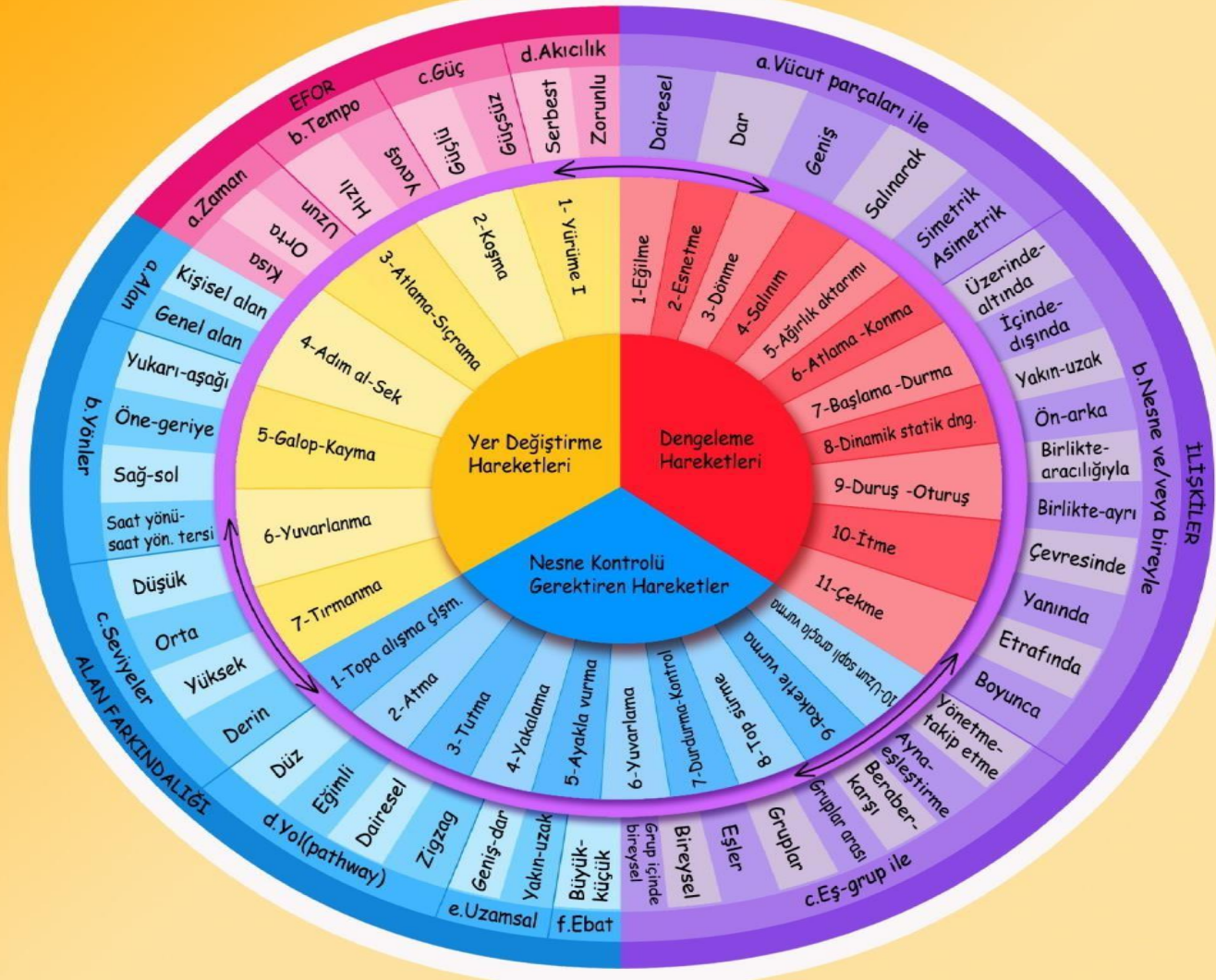


Hareket İlişkileri: Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabiliriz?

- Vücut parçaları ile:** Dairesel, Dar-geniş, Salınarak
Simetrik-asimetrik
- Nesne ve/veya bireyle:** Üzerinde-altında,
İçinde-dışında, Yakın-uzak,
Ön-arka, Birlikte-aracılığıyla,
Birlikte-ayrı, Çevresinde,
Yanında, Etrafında, Boyunca
- Eş-grup ile:** Yönetme/takip etme,
Ayna/eşleştirme, Beraber/karşı
Gruplar arası, Gruplar, Eşler,
Bireysel, Grup içinde bireysel



TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Hareket Analiz Diagramı

şekil-2b

Kaynak: Graham, G., Holt/Hale S.A. and Parker, M.(2010). Children moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Eighth Edition, Me Graw Hill, 2010, s:32



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER 😊**