

2-6 YASINDA MOTOR GELISIM

Doç. Dr. SELÇUK AKPINAR

Temel hareketler donemi

Temel beceriler, koşma, adama, sıçrama. sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakta vurma gibi hareketlerdir.

Tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “Temel Beceriler” olarak isimlendirilirler.



Temel hareketler donemi

Temel hareketlerin gelişimi üç evrede incelenir. Bu evreler. gelişimsel bir sıra izlemekle beraber her evreyi diğerinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir.

- Baslangic evresi
- İlk evre
- Olgunlasma evresi

Başlangıç Evresi

Bu evrede çocuklar, kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterirler.

Hareketler sırasında beden ya çok abartılı ya da çok sınırlı biçimde kullanılır. Ritm ve koordinasyon zayıftır.

İlk Evre

Bu evrede, kontrol ve ritmik koordinasyon arttığı için çocuğun hareketleri daha uyumlu ve kontrollü olmaya başlar.

Buna rağmen , abartma ve sınırlama vardır.

Üç dört yaş çocukları gözleendiğinde bu evrenin özelliklerini taşıyan pek çok hareket görülebilir.

Olgunluk Evresi

Bu evrede , çocuklar mekanik yönden etkili, uyumlu ve kontrollü, gelişmiş hareket şekillerini sergilerler.

Beş altı yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekir.

Alıştırma olanağı yaratılması, motive edilme ve nitelikli bir eğitim verilmesi önemli

Başlangıç, ilk ve olgunluk olarak belirlenen gelişim sırası tüm çocuklar için aynıdır. Ancak, gelişimin hızı çevresel ve kalıtsal etmenlere bağlı olarak değişmektedir.

Olgunluk Evresi

Modeller arasında farklılıklar tüm çocuklarda görülebilir.

Örneğin, çocuk fırlatmada başlangıç, yakalamada ilk, koşuda da olgunluk evresinde olabilir.

Model içi farklılıklar ise bir hareketin gerçekleştirilmesinde rolü olan beden parçalarının yaptığı hareketlerin farklı gelişim evrelerinde olmasından kaynaklanırlar. Örneğin, fırlatmada kolun hareketi ilk, bacağın hareketi olgunluk, gövdenin hareketi ise başlangıç evresinde olabilir.

Bunun nedeni ise, yanlış örnekler, yanlış hareketlerle başarıya ulaşma, sınırlı öğrenme olanakları, yetersiz duyu hareket bütünleşmesi olabilir.

Olgunluk Evresi

Temel hareket yeteneklerinin geliştirilmesi için uygun “öğretim ortamı” önemli.

Temel hareket modellerinde olgunluk evresine ulaşamama, bunların spora uyarlanmasına engel olacaktır.

Bu dönemin en önemli özellikleri

- 1. Aşama: Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma kadar çevresel (deneyim, alıştırma, çocuk parkları, spor yapan bireylerin varlığı) ve bireysel (motivasyon, yetenek, ilgi) faktörler de önemlidir.**
- 2. İkinci Aşama : Olgunlaşma, hareketlerin kazanılma sırasını, çevresel etmenler de hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini belirler.**
- 3. Üçüncü Aşama : Bu dönemde hedef temel becerilerin olgun düzeyde başarılmasıdır. Temel hareketlerin olgun düzeyde başarılmasının tek yolu ise, çocuğa deneyim ve atıştırma olanağı sağlayan çevreler sunmaktır.**

Bu dönemin en önemli özellikleri

- 4. Dördüncü Aşama : Bu yaş çocukları arasında hareket yetenekleri önem kazanırlar. Çocuklar hareket başarılarını birbirleriyle karşılaştırmaya ve övünmeye eğilim gösterirler.**
- 5. Beşinci Aşama : Temel hareket becerilerinin kazanılması çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynar.**
- 6. Altıncı Aşama : Temel hareket becerilerinin kazanılmasında güç, esneklik, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, koordinasyon gibi faktörler etkilidir.**
- 7. Yedinci Aşama : Bir beceri önce en ilkel düzeyde kazanılır, sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Deneyim, olgunlaşma ve yetişkinlerin etkisi ile yetenek geliştirilir.**

Temel Hareketler Dönemin de Kazanılan Motor Yetenekler

2-3Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Yetenekleri
Çift ayak sıçrar	İpe 4 boncuk dizebilir.
Geri geri yürür	Kapı kolunu açabilir.
Destekle merdiven iner	5-6 küpten kule yapabilir.
Duran topa tekme atar	Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir.
Destekle öne takla atar	Kağıdı ikiye katlar.

Temel Hareketler Dönemin de Kazanılan Motor Yetenekler

3-4 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Yetenekleri
20 cm yüksekten yere atlar.	Üç parçalı boz-yap yapar.
Hareketli topa tekme atar.	Makasla keser.
Parmak ucunda yürür.	Çizgi üzerinden makasla keser.
Üç tekerlekli bisiklete biner.	
Salıncakta sallanır.	
Öne takla atar.	
Ayak değiştirerek merdiven çıkar.	
Havadan atılan topu tutar.	

Temel Hareketler Dönemin de Kazanılan Motor Yetenekler

4-5 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Yetenekleri
Tek ayak üzerinde 4-8 sn durur.	Resimlerinde ev, adam, ağaç çizebilir.
Değişik yönlerle koşar.	Makasla basit şekiller kesen, yapıştırır.
Dengede yürür.	
Çift ayak 10 kez sıçrar.	
5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.	
6 kez geriye sıçrar.	
Top sıçratır ve yakalar.	
Ayak değiştirerek merdiven iner.	
Tek ayak üstünde 5 kez sıçrar.	

Temel Hareketler Dönemin de Kazanılan Motor Yetenekler

5-6 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Yetenekleri
Dengede ileri geri yanlara yürür.	Kalem tutar.
İp atlar gibi sıçrar.	Büyük harf çizer.
Topa yön vererek sıçratır.	Baş parmakla diğer parmaklarına dokunur.
Tek elle top tutar.	Bir resmin sınırlarını taşırmadan boyar.
İp atlar.	Resim keser.
Sopa ile topa vurur.	Kalemtıraş kullanır.
Paten kayar.	Çekiçle çivi çakar.
İki tekerlekli bisiklete biner.	İsmi yazır.
Kızak kayar.	Koşarken yerden nesne alır.
Tek ayak üzerinde 10 sn durur.	Küçük harfleri bakarak çizebilir.
Barsfikste 10 sn. Asılı bekler.	

Denge

Denge, belli bir yerde bir durumu devam ettirme olarak tanımlanmaktadır.

İlk önemli denge şekilleri oturma ve ayakta durmadır. Dönme, eğilme , yukarı doğru uzanma, tek ayak üzerinde durma, çocuğun gelişimine paralel olarak ortaya çıkan diğer denge şekilleridir.

Denge, yürüme, koşma ve atlama gibi becerilerin kazanılmasında çok önemli bir faktördür.



Denge



Denge geliştirilirse, Çocuk ileriki yıllarda, dengesinin gelişmesi ile iki tekerlekli araçların, buz patenin ve tekerlekli patenin kullanılması gibi, spor aktivitelerine başarılı bir şekilde katılabilir.

Denge, sinir sisteminin sağlığını test etmede kullanılan bir durumdur. Aynı zamanda kas sistemi, göz kontrolü ve orta kulak arasındaki bütünleşme hakkında bilgi verir.



Denge

Okulöncesi çocuklarının denge becerileri statik denge ve dinamik denge olmak üzere iki şekilde incelenir.

Statik denge, tek ayak üzerinde durma süresi ölçülerek incelenir.

Dinamik denge ise, denge tahtası ya da çizgi üzerinde yürüme becerisinin değerlendirilmesi ile incelenir.



Yakalama

Yakalama, sadece eller ya da eller ve diğer beden parçalarının kullanılması ile havadaki bir topu ya da nesne'yi durdurarak kontrol altına almayı içerir.

Topun sadece ellerle yakalanması “olgun yakalama şekli”, eller ve diğer beden parçalarının kullanılması ile yakalanması da “gelişmemiş hareket şekli” olarak tanımlanmaktadır.

Yakalama

Aşamaları:

1. Birinci Aşama : Çocuk kollarını dirsekleri gergin. avuçları birbirine ya da yukarıya dönük durumda önde tutar. Top ellerine ya da kollarına değdiğinde ,dirsekleri bükülür. Çocuk kollar ve elleri ile topu göğsüne bastırır.
2. İkinci Aşama : Çocuk topu yakalamak için dirseklerini hafifçe bükerek top eline değmeden kollarını harekete geçirerek topu kolları ile yakalar.
3. Üçüncü Aşama : Çocuk, topu yakalamak için kollarını bükerek hafifçe omuzlarına yaklaştırır. Dirsekler öndedir. Çocuk, topu bileklerini bükerek yakalamaya çalışır.
 - a. Ara Aşama: Çocuk . top temas ettiğinde topu göğsünde kolları ile kucaklar.
 - b. Ara Aşama: Çocuk, topu elleri ile yakalamaya çalışır. Ancak düşürmemek için topu elleri ile göğsüne yaklaştırır.
4. Dördüncü Aşama : Çocuk dirseklerini yanda bükülü tutar.Topu yakalarken ellerini önde birleştirir. Top, sadece ellerle yakalanır. Diğer beden parçalarına temas etmez.
5. Beşinci Aşama : Kol hareketleri, 4. aşamadaki gibidir. Ancak çocuk bu aşamada topu yakalamak için hareketli hale gelir.



Durarak Uzun Atlama

Hellebrant, durarak uzun atlamayı, iki ayak üzerinde ileriye doğru sıçramak olarak tanımlamakta ve hareket yönünün dikeyden yataya doğru geliştiğini ifade etmektedir.

Çocukların ilk atlama şekilleri, bir bacağı yukarı doğru kaldırarak hızlı bir uzun adım atmaktır. Ancak, iki—iki buçuk yaş düzeyinde iki ayağı kaldırarak atlama becerisi kazanılmaktadır.

Bu yaşta, ayakları kaldırırken ve yere basarken bacakların hareketinin birbiri ile uyumlu olması oldukça güçtür.



Tenis topu fırlatma

Guttridge (1939), iki—üç yaş çocuklarının iyi bir fırlatma becerisine sahip olmadıklarını ve fırlatma becerisinin ancak dört yaşından sonra hızlı geliştiğini söylemiştir.

Beş ve altı yaş çocuklarının çoğunun, yeterli fırlatma becerisine sahip oldukları saptanmıştır.

Buna rağmen, tüm yaşlarda ve aynı yaşlardaki çocukların fırlatma performanslarında farklılıklar vardır.

Wild, farklı yaşlardaki çocukları inceleyerek fırlatma becerisinin gelişiminde dört aşama belirlemiştir.

Tenis topu fırlatma

Guttridge (1939), iki—üç yaş çocuklarının iyi bir fırlatma becerisine sahip olmadıklarını ve fırlatma becerisinin ancak dört yaşından sonra hızlı geliştiğini söylemiştir.

Beş ve altı yaş çocuklarının çoğunun, yeterli fırlatma becerisine sahip oldukları saptanmıştır.

Buna rağmen, tüm yaşlarda ve aynı yaşlardaki çocukların fırlatma performanslarında farklılıklar vardır.

Wild, farklı yaşlardaki çocukları inceleyerek fırlatma becerisinin gelişiminde dört aşama belirlemiştir.



Tenis topu fırlatma

Fırlatma performansı = topun atıldığı mesafe ile ölçülmektedir. Bazı çalışmalarda ise, fırlatma performansı olarak, top atma hızının ölçüldüğü görülmektedir.

Yapılan çalışmalar, fırlatma becerisinin, değişik kültür, yaş ve cinsiyet gruplarında farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Erkek çocuklarının fırlatma performansının, kız çocuklarından yüksek olduğu bilinmektedir.

Koşu

Bir yerden bir yere gitme şekillerinden biridir.

Çocuğun koşabilmesi için tek bacağı üzerinde herhangi bir desteğe gereksinim duymadan kendisini yukarı ve ileri doğru itecek yeterli bir güce sahip olması gerekir. Aynı zamanda, koşma sırasındaki hızlı hareketleri kontrol edebilmesi için de koordinasyon ve dengeye sahip olmalıdır.

Gesell'e göre, bu yetenekler 18 ay civarında gelişmeye başlar.



Koşu

Bir yetenekten bir diğerine geçiş, oldukça karmaşık süreçleri kapsar.

Burnett 'in gözlemlerine göre, çocuk yürümenin belli başlı özelliklerini kazansa bile mükemmel olmaktan uzak bir koşu şekline sahiptir.

Bunun en iyi örneği, çocuğun koşu sırasında yere ayak tabanları ile basması ve kollarını yukarıda tutmasıdır. Bu durum, Gesell'in "birbiri içine girme" kavramı ile açıklanmaktadır. Bu açıklama şekline göre, en ilkel biçimde bir yetenek kazandıktan sonra bazı düzeltmeler yapılır, deneyimler, olgunlaşma ve yetişkinlerin etkileriyle geliştirilir. Bu süreç, çocukluktan ergenlik çağına kadar devam eder.

Koşu

Seefeld. Reuschl ve Vogel. 1,5-8 yaş arasındaki 150 çocuğu koşu sırasında gözleyerek koşunun gelişimsel aşamalarını belirlemiş:

1. Aşama ; Kollar omuz yüksekliğinde yana açılır. Diz çok az bükülür, ayak tabanı yere temas eder. Ayaklar zemine yakındır.
2. Aşama ; Kollar bel yüksekliğindedir. Ayak tabanının tamamen yere temas etmesine rağmen yere basma ani hareketlerle gerçekleştirilmektedir. Diz, daha fazla bükülmektedir.
3. Aşama ; Kollar artık denge sağlamak amacıyla kullanılmaz. Kollar bükülerek ters dönüş hareketi yapar. Ayağının yerle teması, topuk parmak ucu şeklinde olur. Sıçrama mesafesi artar, ayakların hareketi uyumlu hale gelir. Öndeki bacak 90 derecelik açı yapacak şekilde bükülür.
4. Aşama ; Ayak yere topuk-parmak ucu ile temas eder.

Koşu

Wisconsin'e göre koşuda yaşla birlikte gelişen özellikler

1.Aşama : Koşu mesafesinin artışı (Koşu hızının artmasından kaynaklanmaktadır).

2. Aşama : Vücudun yukarıya doğru hareketinin azalması. İtici bacağın hareketinin artması.

Desteklenmeyen aşama için kullanılan sürenin azalması.

3. Aşama : Topukların kalçaya yaklaşması.

4. Aşama : Dizin yerden yüksekliğinin artması.

Topa Ayakla Vurma

İlk topa ayakla vurma hareketleri, koşma yeteneğinin kazanılmasından sonra yaklaşık iki yaş civarında görölür. Bu yaşta Çocukun dengesi, tek ayak üzerinde dururken diğer ayağı ile topa kuvvetini verecek şekilde gelişmiştir.

İlk aşamada, Çocuk havadaki bacağıny geriye doğru sallamadan topa vurur. Dengesi çok iyi gelişmediğinden var olan kuvvetini topa veremez. Olgunlařmaya bağlı olarak, çocuğun denge ve kuvveti geliştikçe topa vurma hareketlerinde ilerleme görölür.



Topa Ayakla Vurma

İkinci aşamada , bacağın hareket alanı genişler. Bacak dizden arkaya doğru sallanır.

Üçüncü aşamada, bu harekete kalçanın da katılımıyla bacağın hareket alanı genişler. Bacak kalçadan itibaren geriye doğru sallanırken, beden ileriye doğru eğilir.

Son aşamada ise, yaklaşık altı yaş civarında, kol bacak hareketlerinde zıtlığın ortaya çıkmasıyla kollar büyük ölçüde dengenin sağlanması için kullanılırlar.



Sıçrama

Sıçrama, ayaklarla vücudun yerden yükselmesini ve yere inmesini içerir. Sıçrama becerisi, atlama becerisinden daha büyük denge ve koordinasyon gerektirir.

Önce iki ayak üzerinde, daha sonra tek ayak üzerinde sıçrama becerisi kazanılır. İki ayak üzerinde sıçrama becerisi ortalama üç yaş civarında, tek ayak üzerinde sıçrama becerisi de ortalama dört yaş civarında kazanılır.

Çocuklar kazandıkları bu beceriyi tüm oyunlarına transfer ederler. Değişik yönlerle sıçrayarak becerilerini çeşitlendirirler ve diğer becerileri ile birleştirirler.



Sekme

Sekme becerisi, ritmik bir şekilde tek ayak üzerinde sıçrama ve bir adım yürüme hareketlerinin sıra ile birleştirilmesini içerir. Sekme daha büyük denge gelişimi gerektirdiğinden okul öncesi çocuklarında en geç kazanılan bir beceridir. Bu dönemde çocukların, her iki ayağı üzerinde ayrı ayrı sıçraması oldukça zor bir beceridir. Bu beceriyi, ancak altı yaş çocukları çok iyi bir şekilde başarırlar.

