



# GUIDE BOOK

2026



## Inclusive Sport Education in Schools

*Every student belongs.  
Every student participates.*





# YAYIN BİLGİLERİ

## BAŞLIK

Para Okul Programı Rehber Kitabı  
[Para School Programme Guidebook]

## EDİTÖR

Avrupa Paralimpik Komitesi

## KOORDİNATÖRLER

Daniel Monteiro  
Ivo Quendera

## YAZARLAR

Gözde Ersöz Ay  
Jasna Luli Drenjak  
Michal Starczewski  
Nuno Januário

## BASKI

Baskı – Mart 2026

## TASARIM

Ricardo Silva  
HC Editora

## YAYINCI

HC Editora

## BASKI (MATBAA)

Bro Event Sports Company

## CDU

796 Spor. Oyunlar. Fiziksel egzersizler

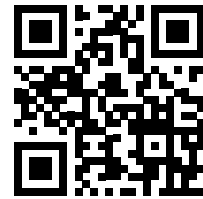
## ISBN

Basılı versiyon: 9789893662588  
E-kitap versiyonu: 9789893662595

## YASAL DEPOZİTO

561599/26

EPYG-LI  
HAKKINDA DAHA  
FAZLA BİLGİ



NOT: Görseller yapay zekâ kullanılarak oluşturulmuştur (Adobe Firefly ve Google Gemini).

Telif Hakkı © 2026 | Avrupa Paralimpik Komitesi.

Tüm hakları Avrupa Paralimpik Komitesi'ne aittir.

Bu eserin tamamının veya bir kısmının, fotokopi ya da elektronik, mekanik veya diğer herhangi bir yöntemle, Avrupa Paralimpik Komitesi'nin önceden yazılı izni olmaksızın çoğaltılması yasadışıdır ve ihlalde bulunan kişi hakkında yasal işlem başlatılmasına tabidir.

Avrupa Birliği'nin ortak finansmanı ile desteklenmiştir.

Satılık değildir.





# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ - RAYMON BLONDEL</b> .....	<b>7</b>
<b>ÖNSÖZ - MURAT AKSU</b> .....	<b>9</b>
<b>SUNUŞ</b> .....	<b>11</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>13</b>
1.1 Kılavuzun amacı ve hedef kitlesi .....	13
1.2 Neden "Para Okul"?. .....	13
1.3. Kapsayıcı eğitim ve sporun toplumsal önemi .....	14
<b>2. BEDEN EĞİTİMİNDE ENGELLİLİĞİ ANLAMAK</b> .....	<b>17</b>
2.1. Engel türleri ve beden eğitimi üzerindeki etkileri .....	17
2.2. "Para" kavramı: eğitimde paralimpik değerler .....	20
<b>3. UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ İÇİN ÖĞRETİM STRATEJİLERİ</b> .....	<b>23</b>
3.1. Beden eğitiminde öğrenme için evrensel tasarım .....	23
3.2. Görev analizi ve becerilerin parçalara ayrılması .....	26
3.3. Öğretim yöntemleri ve iletişim teknikleri .....	29
<b>4. UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ (APE) İÇİN MÜFREDAT TASARIMI</b> .....	<b>33</b>
4.1. Etkinliklerin seçimi ve sıralanması .....	33
4.2. Biyotik motor beceriler kavramı .....	38
4.3. Spora özgü uyarlamalar kavramı .....	43
<b>5. FİZİKSEL VE SAĞLIK EĞİTİMİNDE ETKİNLİKLERİN, KURALLARIN VE ORTAMIN UYARLANMASI</b> .....	<b>45</b>
5.1. Fiziksel ve sağlık eğitiminde öğretimin uyarlanması .....	45
5.2. Fiziksel ve sağlık eğitiminde ekipman uyarlamaları .....	46
5.3. Fiziksel ve sağlık eğitiminde çevresel uyarlamalar .....	46

5.4. Fiziksel ve sağlık eğitiminde kapsayıcılık için kural uyarlamaları .....	46
5.5. Fiziksel ve sağlık eğitiminde güvenlik hususları .....	47
<b>6. DAVRANIŞ YÖNETİMİ VE SOSYAL KAPSAYICILIK .....</b>	<b>49</b>
6.1. Pozitif Davranış Destekleri (PDD).....	49
6.2. Uyarlanmış Beden Eğitimi (Adapted Physical Education-APE) aracılığıyla sosyal beceri gelişimi.....	50
6.3. Kapsayıcı bir ortam oluşturma.....	55
<b>7. 6–11 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN UYARLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE ÖRNEKLERİ .....</b>	<b>61</b>
7.1. Mekâni aşmaya yönelik biyotik motor beceriler .....	62
7.2. Engelleri aşmak için biyotik motor becerileri .....	70
7.3. Direnci aşmak için biyotik motor beceriler .....	78
7.4 Nesne kontrolüne yönelik biyotik motor beceriler .....	86
7.5. Motor becerilerin geliştirilmesinde en uygun yöntem olarak oyun .....	94
<b>8. 12–14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN EĞİTİMİNDE PARALİMPİK SPORLARIN KULLANIMI .....</b>	<b>107</b>
8.1. Kapsayıcı spor programları.....	108
8.2. Tekerlekli sandalyeye uyum, tekerlekli sandalye slalomu, tekerlekli sandalye basketbolu/hentbolu.....	110
8.3. Boccia .....	120
8.4. Oturarak Voleybol.....	126
8.5. Golbol .....	128
<b>9. KAYNAKLAR VE MATERYALLER .....</b>	<b>137</b>
<b>YAZARLAR HAKKINDA .....</b>	<b>143</b>

Avrupa genelinde spor, her zaman bağlantı, fırsat ve insan potansiyelinin güçlü bir itici gücü olmuştur. Günümüzde bu misyon çok daha büyük bir önem taşımaktadır.

Avrupa İstatistik Kurumu'na göre, 2024 yılında Avrupa Birliği'nde 16 yaş üzeri nüfusun %20'sinden fazlası bir tür engellilik veya uzun süreli hastalık ile yaşamaktadır; bu da her beş yetişkinden biri anlamına gelmektedir. Bu sayının arkasında, yetenekleri, hedefleri ve hayalleri desteklenmeyi, teşvik edilmeyi ve kutlanmayı hak eden milyonlarca birey bulunmaktadır.

Avrupa Paralimpik Komitesi (The European Paralympic Committee -EPC) tam da bu fırsatı savunmak için vardır. Misyonumuz, Avrupa genelinde Paralimpik Hareketi geliştirmek ve güçlendirmek, sporun engelli bireyler için kapsayıcılık, güçlenme ve mükemmeliyete açılan bir kapı olmasını sağlamaktır. Girişimlerimiz aracılığı ile yalnızca yüksek performans yollarını desteklemeyi değil, aynı zamanda katılımın başladığı yerlerde - topluluklarda, kulüplerde ve en önemlisi okullarda - güçlü temeller oluşturmayı da amaçlıyoruz..

Avrupa Beden Eğitimi Derneği Gençlik Grubu (European Physical Education Association Youth Group -EPYG) Miras Girişimi bu yönde önemli bir adımı temsil etmektedir. Avrupa Para Gençlik Oyunları'nın ruhu ve mesajından ilham alan bu girişim, Oyunların etkisini yarışma alanının çok ötesine taşımayı amaçlamaktadır. Bu girişim, yeni nesil için bir kampanya olarak tasarlanmıştır; gençleri sporu keşfetmeye, çeşitliliği benimsemeye ve kapsayıcılığın hem sporu hem de toplumu güçlendirdiğini anlamaya teşvik eder. Önemli olan engelleriniz değil, yeteneklerinizdir!

Bu vizyonun gerçeğe dönüşebilmesi için Avrupa genelindeki Ulusal Paralimpik Komitelerin (NPC'ler) katılımı büyük önem taşımaktadır. Taban düzeyinde gelişim, gençlere öğrenip büyüdükleri ve kimliklerini oluşturdukları yerlerde ulaşmalıdır. Okullar bu ortamı sağlar. Akranlarla, eğitimcilerle ve öğretmenlerle anlamlı etkileşimler aracılığıyla spor; özgüveni, kişisel gelişimi ve yaşam boyu sürecek sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyebilir. Kapsayıcı beden eğitimi yalnızca katılım ile ilgili değildir; aynı zamanda tutumları şekillendirmek, engelleri yıkmak ve her gencin ait hissettiği topluluklar oluşturmakla ilgilidir.

Bu Avrupa Okul Rehberi, bu misyonu desteklemek amacıyla pratik ve erişilebilir bir araç olarak hazırlanmıştır. Kapsayıcı beden eğitimi etkinlikleri için ortak bir çerçeve ve rehberlik sunarak, Avrupa genelindeki eğitimcilerin ve öğretmenlerin spor katılım fırsatlarını tutarlı ve kapsayıcı bir şekilde sunmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda kıtamızın çeşitliliğini de kabul eder. Her bir Ulusal Paralimpik Komite, bu aracı kendi kültürel, sosyal ve coğrafi bağlamına uyarlayarak uygulayacak ve toplulukları için anlamlı olacak şekilde taban gelişimini güçlendirecektir.

Bunu yaparak, Paralimpik Hareketin mirasının büyümeye devam etmesini sağlamış oluruz. Bu miras yalnızca madalyalar ve rekorlarla değil; fırsatlar, kapsayıcılık ve gelecek nesiller için ilham ile büyür.

Bu rehber kitap, Avrupa genelindeki okullar, öğretmenler ve Ulusal Paralimpik Komiteler için, her gencin sporun neşesini keşfedebileceği ortamlar oluşturmak üzere birlikte çalışmaya bir başlangıç noktası olsun.

Çünkü katılımın kapısını açtığımızda, yalnızca sporu öğretmeyiz: gençlerin büyümesine, hedefler koymasına ve oynamasına yardımcı oluruz.



**Raymon Blondel**

*Avrupa Paralimpik  
Komitesi (EPC) Başkanı*

Temmuz 2025'te ülkemizin ev sahipliğinde gerçekleştirilen Avrupa Para Gençlik Oyunları, yalnızca spor müsabakalarından oluşan büyük bir organizasyon değil; aynı zamanda genç para sporcuların potansiyelini görünür kılan, ilham veren ve geleceğe uzanan güçlü bir başlangıç olmuştur. Türkiye olarak bu önemli organizasyona ev sahipliği yapmış olmaktan büyük gurur duyarken, bugün onun mirasını kalıcı ve dönüştürücü bir yapıya dönüştürme sorumluluğunu da aynı kararlılıkla taşıyoruz.

EPYG Miras Girişimi (EPYG Legacy Initiative) tam da bu anlayışın ürünüdür. Çünkü bizler biliyoruz ki gerçek miras, bir organizasyon sona erdiğinde geriye kalan heyecan değil; o heyecanın toplumsal dönüşüme, fırsat eşitliğine ve sürdürülebilir gelişime dönüşmesidir. Avrupa Para Gençlik Oyunları, genç sporcularımıza yalnızca yarışma deneyimi kazandırmamış; aynı zamanda daha kapsayıcı bir spor ekosisteminin mümkün olduğunu da hepimize göstermiştir. Şimdi görevimiz, bu kıymetli ivmeyi daha geniş bir etki alanına taşımaktır.

Türkiye'nin bu proje kapsamında bir "hub" rolü üstlenmesinden büyük bir memnuniyet ve sorumluluk duyuyoruz. Bu rol, bizim için yalnızca koordinasyon görevi değil; aynı zamanda bilgi paylaşımını güçlendiren, iyi uygulamaları çoğaltan ve para sporun eğitimden yerel politikalara kadar farklı alanlarda kök salmasını destekleyen stratejik bir misyondur.

İnancımız odur ki spor, yalnızca performansla değil; erişim, katılım, görünürlük ve aidiyetle anlam kazanır. Bu nedenle EPYG Legacy Initiative, sporun dönüştürücü gücünü eğitimle, dijital öğrenmeyle, keşif mekanizmalarıyla ve politika geliştirme süreçleriyle bir araya getiren çok değerli bir adımdır.

Özellikle okul programları aracılığıyla çocukların ve gençlerin para sporla daha erken yaşta tanışması, eğitimcilerin kapsayıcı spor kültürü konusunda güçlenmesi ve öğrencilerin fırsatlara daha sistemli biçimde erişebilmesi, bu projenin en kıymetli çıktılarının biri olacaktır. Çünkü biliyoruz ki kapsayıcılık, yalnızca söylemle değil; okulda, sahada, yerel topluluklarda ve günlük yaşamın içinde kurulan somut fırsatlarla büyür.

Bu girişim, yalnızca bugünün ihtiyaçlarına yanıt veren bir proje değil; geleceğin daha adil, daha erişilebilir ve daha kapsayıcı spor dünyasını inşa etme iradesidir. Avrupa Para Gençlik Oyunları'nın ardından ortaya çıkan bu miras yaklaşımının, Türkiye'den başlayarak Avrupa genelinde uzun soluklu bir etki yaratacağına yürekten inanıyorum.

Bu anlamlı yolculukta, Avrupa Paralimpik Komitesi'ne ve değerli yönetimine, vizyonları, liderlikleri ve para sporun sürdürülebilir gelişimine sundukları güçlü katkı için özellikle teşekkür etmek isterim. Ayrıca emeği geçen tüm paydaşlara, akademisyenlere, eğitimcilere, spor yöneticilerine ve sahada değişim yaratan herkese teşekkür ediyorum.

Gençlerimize yalnızca spor yapma imkânı değil; kendilerini güçlü, görünür ve ait hissedecekleri bir gelecek sunmak hepimizin ortak sorumluluğudur.

EPYG Legacy Initiative'nin bu ortak vizyonu büyüteceğine, yeni fırsatlar yaratacağına ve kalıcı bir miras bırakacağına inancım tamdır.

Saygılarımla,



**Av. Dr. Murat AKSU**

*Türkiye Milli Paralimpik  
Komitesi Başkanı*



# SUNUŞ

Kapsayıcı eğitim artık bir hedef değil, bir zorunluluktur. Dünya genelinde eğitimciler, her çocuğun—yetenek düzeyi ne olursa olsun—eğitime katılabildiği, öğrenebildiği ve gelişebildiği ortamlar oluşturma sorumluluğunu giderek daha fazla üstlenmektedir. Para Okul Rehberi, bu dönüşüm sürecinde zamanında ve son derece ihtiyaç duyulan bir kaynak olarak öne çıkmaktadır.

Avrupa Paralimpik Komitesi liderliğinde yürütülen “EPYG Miras Girişimi” kapsamında ve Para Okul Programı çerçevesinde geliştirilen bu rehber; eğitim uygulamaları, kapsayıcı pedagoji ve Paralimpik Hareket’in değerlerinin kesiştiği bir noktayı temsil etmektedir. Bu rehber yalnızca erişilebilirliği değil, aynı zamanda anlamlı katılımı merkeze alır. Farklılıkların bir istisna olarak tolere edilmediği; aksine bir güç olarak benimsendiği bir yaklaşımı yansıtır.

Rehber, bilinçli bir şekilde uygulamaya dönük olarak tasarlanmıştır. Eğitimcilere; engelli ve engelsiz çocukların bir arada bulunduğu sınıflarda doğrudan uygulanabilecek yapılandırılmış etkinlikler, uyarlanabilir stratejiler ve yol gösterici bir çerçeve sunar. Aynı zamanda bir savunuculuk aracı olarak da işlev görür; okulları ve eğitimcileri geleneksel yaklaşımların ötesine geçmeye ve kapsayıcı beden eğitimi anlayışını, bütüncül gelişimin temel bir unsuru olarak benimsemeye teşvik eder.

Pratik araçlar, uyarlanabilir etkinlikler ve kanıta dayalı yöntemler aracılığıyla Para Okul Rehberi, öğretmen ve eğitimcileri kapsayıcı öğrenme deneyimleri tasarlama konusunda hem yetkinlik hem de özgüvenle destekler. Kapsayıcılığın sabit bir model değil; esneklik, yaratıcılık ve sürekli değerlendirme gerektiren dinamik bir süreç olduğunu kabul eder.

Kapsayıcılık tesadüfen ortaya çıkmaz. Bilinçli tasarımın, bilgiye dayalı uygulamaların ve kolektif kararlılığın bir ürünüdür.

“EPYG Miras Girişimi”, gençlerin katılımını güçlendirerek ve kapsayıcı sporun etkisini etkinliklerin ötesine taşıyıp sürdürülebilir eğitim uygulamalarına dönüştürerek bu misyonu daha da ileriye taşımaktadır. Bu rehber yalnızca bir etkinlikler derlemesi değil, aynı zamanda bir eylem çağrısıdır.

Eğitimcileri, okul yöneticilerini ve politika yapıcıları; yerleşik yaklaşımları yeniden gözden geçirmeye, varsayımları sorgulamaya ve kurumlarında kapsayıcı kültürler

inşa etmeye davet eder. Kapsayıcılığın birkaç kişinin sorumluluğu değil, tüm eğitim topluluğunun ortak sorumluluğu olduğunu vurgular.

Bu rehberin ve Para Okul Programı'nın geliştirilmesinde emeği geçen tüm yazarları, katkı sağlayanları, eğitimcileri ve paydaşları takdirle anıyoruz. Onların adanmışlığı ve vizyonu, eğitimde daha kapsayıcı bir geleceğin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır.



**Ivo Quendera**

*EPYG Miras Girişimi  
Proje Direktörü*



**Daniel Monteiro**

*EPYG Miras Girişimi  
Proje ve Programlar  
Yöneticisi*

# 3. UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ İÇİN ÖĞRETİM STRATEJİLERİ

Beden Eğitimi ve Sporda Öğrenme için Evrensel Tasarım (Universal Design for Learning – UDL), öğrencilerin çeşitliliğini karşılamak amacıyla esnek dersler ve etkinlikler planlayan kapsayıcı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, engelleri ortadan kaldırmayı ve katılım, temsil ile eylem/ ifade için birden fazla yol sunmayı hedefler. Böylece herkesin (engelli veya engelli olmayan) öğrenme sürecine katılabilmesini sağlar. UDL yaklaşımı, sınırlılıklardan çok bireylerin sahip oldukları becerilere odaklanır ve çeşitli, uyarlanabilir yöntemler, materyaller ve değerlendirme biçimleri kullanır.

## 3.1. BEDEN EĞİTİMİNDE ÖĞRENME İÇİN EVRENSEL TASARIM

UDL (UNIVERSAL DESIGN FOR LEARNING) ilkelerinin Beden Eğitimi ve Spora uygulanması:

- **Katılım İçin Çoklu Yollar:** *Kişiselleştirme:* Motivasyonu sürdürmek için farklı zorluk düzeyleri ve farklı spor türleri sunmak. *İş birliği:* Farklı yeteneklere sahip öğrenciler arasında takım çalışmasını ve etkileşimi teşvik etmek *İlgi:* Çeşitli oyunlar ve sporlar kullanarak etkinlikleri öğrencilerin kişisel ilgi alanlarıyla ilişkilendirmek.
- **Temsil İçin Çoklu Yollar (Bilginin Sunumu):** *Görsel-İşitsel sunum:* Videolar, görsel gösterimler, açık sözlü yönergeler ve dokunsal açıklamalar kullanmak. *Uyarlanmış kaynaklar:* Uyarlanmış materyaller (daha hafif toplar, farklı boyutlarda ekipmanlar) ve teknolojiler kullanmak. *Bağlamsallaştırma (duruma göre açıklama):* Kuralları ve amaçları farklı şekillerde açıklamak ve bunların günlük yaşamla ilişkisini göstermek.
- **Eylem ve İfade İçin Çoklu Yollar (Bilginin Gösterimi):** *Değerlendirmede esneklik:* Öğrencilerin öğrendiklerini farklı yollarla göstermelerine izin vermek (fiziksel performans, sözlü sunum, video oluşturma vb.). *Çeşitli araçlar:* Becerileri göstermek için teknoloji (uygulamalar, videolar) ve fiziksel

materyaller kullanmak. *Sürekli geri bildirim*: Her öğrencinin öğrenme hızına uygun, kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlamak.

### **Beden Eğitiminde Faydaları:**

*Gerçek Kapsayıcılık*: Zihinsel ve motor engelleri olan, işitme kaybı yaşayan, az gören vb. öğrenciler etkin biçimde katılım sağlar. *Potansiyele Odaklanma*: Engelliliğe değil öğrenciye odaklanan bir yaklaşım benimsenir ve fırsatlar en üst düzeye çıkarılır. *Yenilikçi Uygulama*: Sınıfın çeşitliliğine en baştan uyum sağlayan eşitlikçi ve esnek bir müfredat oluşturur.

ÖĞRENME  
FIRSATLARININ  
TASARLANMASI



Sporcu/Öğrenci özellikleri; yaş, cinsiyet, algılanan beceriler, sosyoekonomik durum ve motivasyonlar gibi unsurlar öğrenme fırsatlarını etkileyebilir ve öğretmenlerin bu özellikler hakkındaki bilgisi uyarılma süreci açısından belirleyici olabilir.

Kümülatif (toplam) olarak, katılımı ile ilgili unsurlar, yani tesisler, ekipman, alan, zemin/saha türü, aydınlatma, sıcaklık gibi faktörler öğrenme sürecini geliştirmek için dikkate alınmalıdır.

Bir diğer önemli nokta ise duygusal katılımıdır; bu şu anlama gelir:

- Etkinlikler olumlu bir ortamda mı gerçekleşiyor?
- Bireysel farklılıklar dikkate alınıyor mu?
- Karşılıklı saygı var mı?
- Her bireye insan onuruna yakışır şekilde davranılıyor mu?
- Duygusal güvenlik sağlanıyor mu?

Görevin (öğrenilecek içeriğin) uyarlanması müdahalenin bir diğer temel boyutudur. Bu süreç, görevin daha küçük veya daha kolay bileşenlere ayrılmasını ya da bazı bölümlerinin değiştirilmesini içerebilir. Bu yapılırken zorluk derecesi, sporcuların uygulama düzeyi, egzersize ayrılan süre veya görevin yerine getirilebilmesi için gerekli destek düzeyi gibi unsurlar dikkate alınmalıdır.

## Diğer önemli yönler:

Duygusal yönler (kaygı, korku vb.) motor beceri öğrenme sürecini etkiler ve verilen görevde başarı elde edilmesi öğrenmenin artmasına yol açar.



ÖĞRENME  
BIÇIMIMIZ  
PARMAK  
IZIMIZ KADAR  
BENZERSİZDİR.

Etkinliği ve yapılması gereken uyarlamaları iyi bilmek, görevin bireyselleştirilmesi (öğrencinin/sporcunun motor gelişiminin yapılacak etkinliğe uygun olup olmadığını belirlemek), öğrencinin kabul düzeyine, ruh hâline ve motivasyonuna bağlı olarak alternatifleri bulunan hedeflere odaklanmak kritik önem taşıyabilir. Öğretmenin müdahalesi, başarılı durumlar yaratılması, hem davranış hem de performans açısından olumlu pekiştirmenin kullanılması yoluyla gerçekleştirilmiştir.

Daha fazla uygulanan (aşırı öğrenilmiş) motor beceriler daha iyi öğrenilir.

Duygusal-ilişkisel yönler ve ders ortamının atmosferi, bu öğrencileri motive etmek ve güçlü duygusal bağlar oluşturmak açısından önemlidir.

Öğretmen öğrenme sürecine karşı coşkulu ve güçlü bir şekilde ilgili olmalıdır; bu coşku öğrencilerine/sporcularına yansır ve onlara aktarılır.

Çok heterojen özelliklere ve farklı yetenek düzeylerine sahip öğrencilerden oluşan gruplarda; gelişim düzeyleri (bilişsel, motor ve duyuşsal-sosyal) farklı olan öğrenciler bulunduğu, çok çeşitli güçlü yönlerin yanı sıra engeller, güçlükler ve ihtiyaçların da var olduğu anlaşılmalıdır. Bu çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, tanımlanan hedeflere ulaşılmasını sağlayacak desteklerin, kullanılan kaynakların ve stratejilerin farklılaştırılması gerekliliğini kabul etmek önemlidir.

Eşitlik kavramından hakkaniyet kavramına (fırsat eşitliği) geçişi operasyonel olarak mümkün kılacak kaynakların, desteklerin ve stratejilerin uygulanması gereklidir.

## Biyotik Motor Beceri Alanları

**Alanı aşma**

- yönelim
- yer değiştirme (lokomasyon)
- yön bulma
- mekânsal gezinme

**Engelleri aşma**

- sıçrama
- iniş
- tırmanma
- emekleme
- engelleri geçme

**Nesne kontrolü**

- atma
- yakalama
- pas verme
- top sürme (dribbling)
- vurma

**Direnci aşma**

- itme
- çekme
- kaldırma
- dayanma / karşı koyma
- denge
- stabilizasyon

### İşlevsel Performansa Göre Kademelendirme

Görev zorluk düzeyi ve uyarılama miktarı, çocuğun yaşına veya tanısına göre değil, işlevsel becerilerine göre belirlenir. Temel faktörler şunlardır:

- Duyusal işleme ve dikkat kapasitesi.
- Hareketlilik ve denge kontrolü.
- Üst ve alt ekstremitte koordinasyonu.
- Kavrama ve nesne kontrolü becerisi.



Görevler bireysel hazırbulunuşluk düzeyine göre kademeli olarak ilerletilir ve böylece başarı ve motivasyon sağlanır.

## Hareket Öğreniminde Çoklu Duyusal Destek

Temel hareket görevleri birden fazla duyuşal kanal kullanılarak desteklenir:

- **Görsel destek:** Renk kodlu ekipmanlar, zemin işaretleri, gösterim.
- **Dokunsal destek:** Dokulu yüzeyler, fiziksel referans noktaları, yönlendirilmiş temas.
- **İşitsel destek:** Ritim, sesli ipuçları, sözel zamanlama sinyalleri.

## Öğretim Yönteminde Çoklu Duyusal Destek



### Görsel İşaretler

Hareketin modellenmesi ve görsel kartlar.



### Sözel İpuçları

Kısa ve net komutlar.

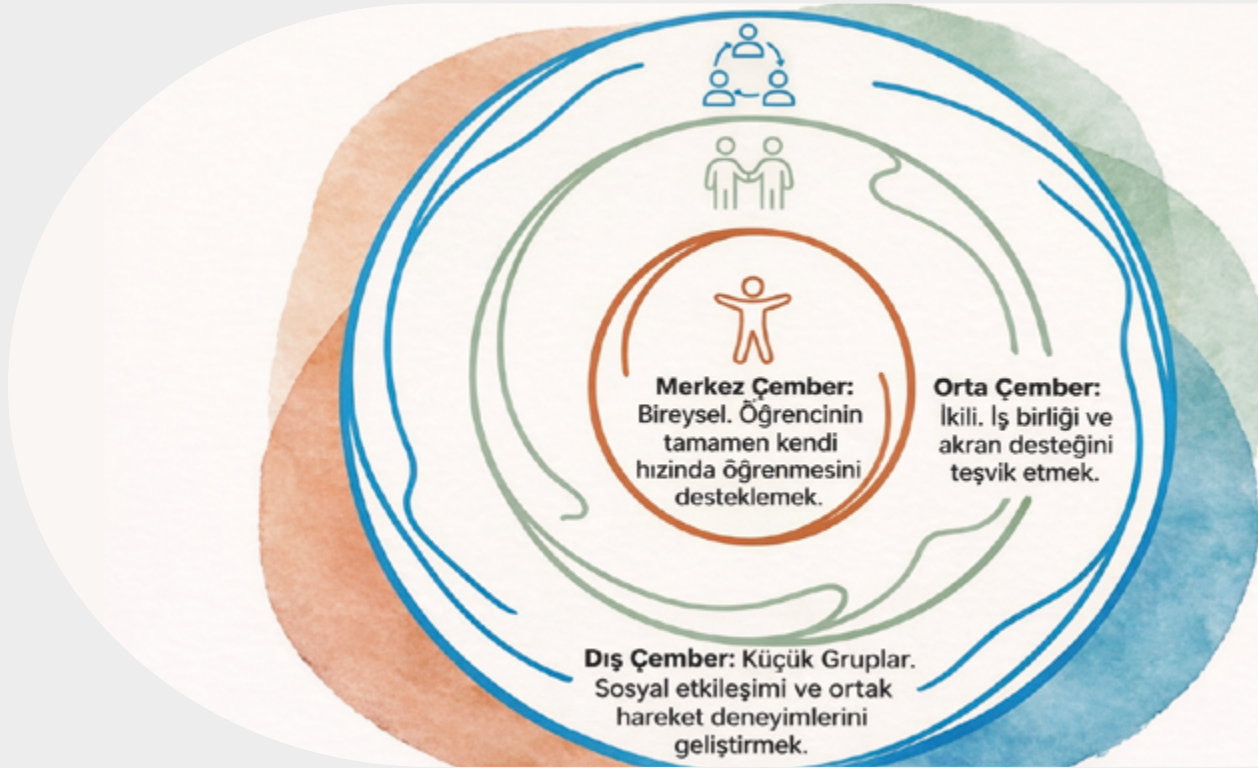


### Dokunsal Rehberlik

Fiziksel yönlendirme ile destek.

Bu çoklu duyuşal yaklaşım, duyuşal engelli çocuklar için öğrenmeyi destekler ve tüm öğrenciler için hareketin anlaşılmasını güçlendirir.

## Öğrenme ve Katılımın Yapılandırılması



Öğrenme görevleri esneklik ve kapsayıcılık sağlayacak şekilde düzenlenir. Etkinlikler aşağıdaki amaçlar çerçevesinde farklı biçimlerde gerçekleştirilebilir:

- Bireysel olarak, öğrencinin kendi hızında öğrenmesini desteklemek.

# 7. 6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN UYARLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE ÖRNEKLERİ

Biyotik motor beceriler ya da doğal hareket biçimleri, bireyin mekânı aşmasını, engelleri aşmasını, çeşitli dış nesnelere oluşturduğu direnci yenmesini ve nesnelere manipüle etmesini mümkün kılan motor programları içerir.

BİYOTİK MOTOR BECERİLER GRUBU	AMAÇ / AÇIKLAMA	MOTOR PROGRAMLAR
<b>1. Mekânı aşmaya yönelik biyotik motor beceriler</b>	Mekân içinde etkili hareket etmeyi sağlar.	Yuvarlanma Emekleme Yürüme Koşma
<b>2. Engelleri aşmaya yönelik biyotik motor beceriler</b>	Mekân içerisindeki çeşitli engelleri başarılı şekilde aşmak için kullanılır.	Sıçramalar Atlamalar İnişler Tırmanma Açıklıklardan geçme
<b>3. Direnci aşmaya yönelik biyotik motor beceriler</b>	Vücut kuvveti kullanılarak dış dirençlerin aşılmasını sağlar.	Kaldırma Taşıma İtme Çekme Stabilizasyon Asılma
<b>4. Nesne kontrolüne yönelik biyotik motor beceriler</b>	Farklı şekil, boyut ve ağırlıktaki nesnelere kontrol edilmesini ifade eder.	Yakalama Pas verme ve atma Top sürme Top çevirme

## 7.1. MEKÂNI AŞMAYA YÖNELİK BİYOTİK MOTOR BECERİLER

### A) GÖRME ENGELİ

<b>Yuvarlanma</b>	Yönü belirlemek için dokunsal ipuçları (dokulu minderler, yükseltilmiş şeritler).	Dokulu bir yüzeye doğru yuvarlanma.	Mekânsal referans eksikliği nedeniyle hedeflenen yönün dışına yuvarlanma.
<b>Emekleme</b>	Zemin boyunca dokunsal işaretler (süngeşer şeritler, ip rehberi).	Eller/dizlerle dokunsal bir şeridi takip etme.	Parkurdan saparak emekleme.
<b>Yürüme / Koşma</b>	Rehber ip/korkuluk, görerek rehberlik tekniği, işitsel ipuçları.	İp rehberi kullanarak düz bir hat üzerinde ilerleme.	Yandan sapma veya yön kaybı.

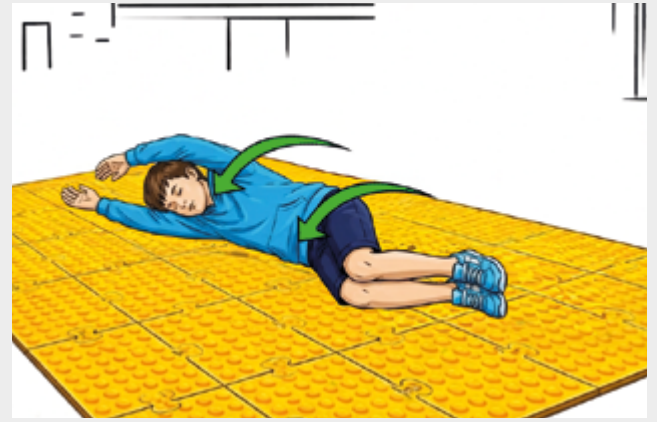
## TALİMAT

## VARYASYONLAR

## GÖRSELLER

Elinizi dokulu min-  
derin üzerine koyun  
ve dokuya doğru  
yuvarlanın.

- Farklı dokular
- İşitsel hedef ekleme
- İki yönlü (bilateral)  
yuvarlanma



Bir elinizi dokunsal  
ip üzerinde tutun  
ve onu takip edin.

- Daha geniş şeritler
- Aralıklı dokular
- İşitsel hedef ekleme



İpi hafifçe tutun ve  
sabit bir tempoyla  
ileri yürüyün.

- Tempo için metro-  
nom ekleme
- Koşuya geçiş (jogging  
progression)
- İşitsel koniler



2026



Co-funded by  
the European Union