

UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ

DOÇ.DR.HBAY



BEDEN EĞİTİMİ & SPOR

- Bu iki kavram çoğu kez birbirlerini tamamlayan, bazen de birbirlerinin içine giren tanımlarla açıklanmaya çalışılmaktadır.
- İnsanın canlılığının belirtisi **harekettir**. İlk zamanlar insanın güdüleriyle oluşan ve sadece varlığını koruma ve sürdürme gerektiren "doğal hareketler" dediğimiz hareketleri kapsardı.
- Fakat günümüz toplumları teknolojinin getirdiği imkanlardan yararlanma yoluna giderek, gerekli bedensel ve ruhsal faaliyetleri tabiiikten çıkarmış, bilinçli olarak kendi bulduğu yöntemlerle **bedensel aktiviteleri** sağlamıştır.



- "Beden Eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı tüm kişiliğin gelişmesidir. Genel eğitimi tamamlar ve ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı, güçlü ve mutlu olma dengeli kişilik, toplumsallaşma, kültürleşme ve vatandaşlık eğitimidir.
- Beden Eğitimi Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktır. Bedensel etkinlikler kişinin bedence sağlam, fikirce uyanık ve ruhen sağlıklı olmasını amaçlar.



- Spor, önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel veya zihinsel aktivite.

Physical Education



UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ (FİZİKSEL EĞİTİM):

Özel gereksinimli öğrencinin bireysel gereksinimlerini karşılamak üzere tasarlanmış

- temel motor beceriler,
- fiziksel uygunluk,
- hareket biçimleri ve becerileri,
- su içi etkinlikler,
- bireysel ve grup oyunları,
- spor
- dans etkinliklerini kapsayan özelleşmiş programdır.



- İyi planlanmış bir beden eğitimi programı hedefi;



Normal Çocuklarda; Fiziksel ve motor yeterliliği geliştirmek

Özel gereksinimli çocuklarda; Olumlu benlik gelişimi, sosyal yeterlilik, algısal motor gelişimi

- Hareket; birey, çevre ve görev arasında karşılıklı ilişkiye dayanır. Hareket kalıpları her zaman durağan değildir. Birey ve çevre arasındaki ilişki ve gelişime dayalı olarak oldukça değişkendir.



Bu ortamı belirleyen özel gereksinimli öğrencinin;

- Bireysel özellikleri
- Güçlü yanları
- Zayıf yanları



Özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel eğitim ortamı



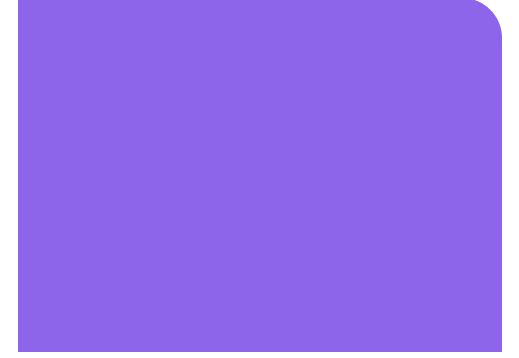
Yetersizliği olmayan akranları



Yetersizliği olan akranları



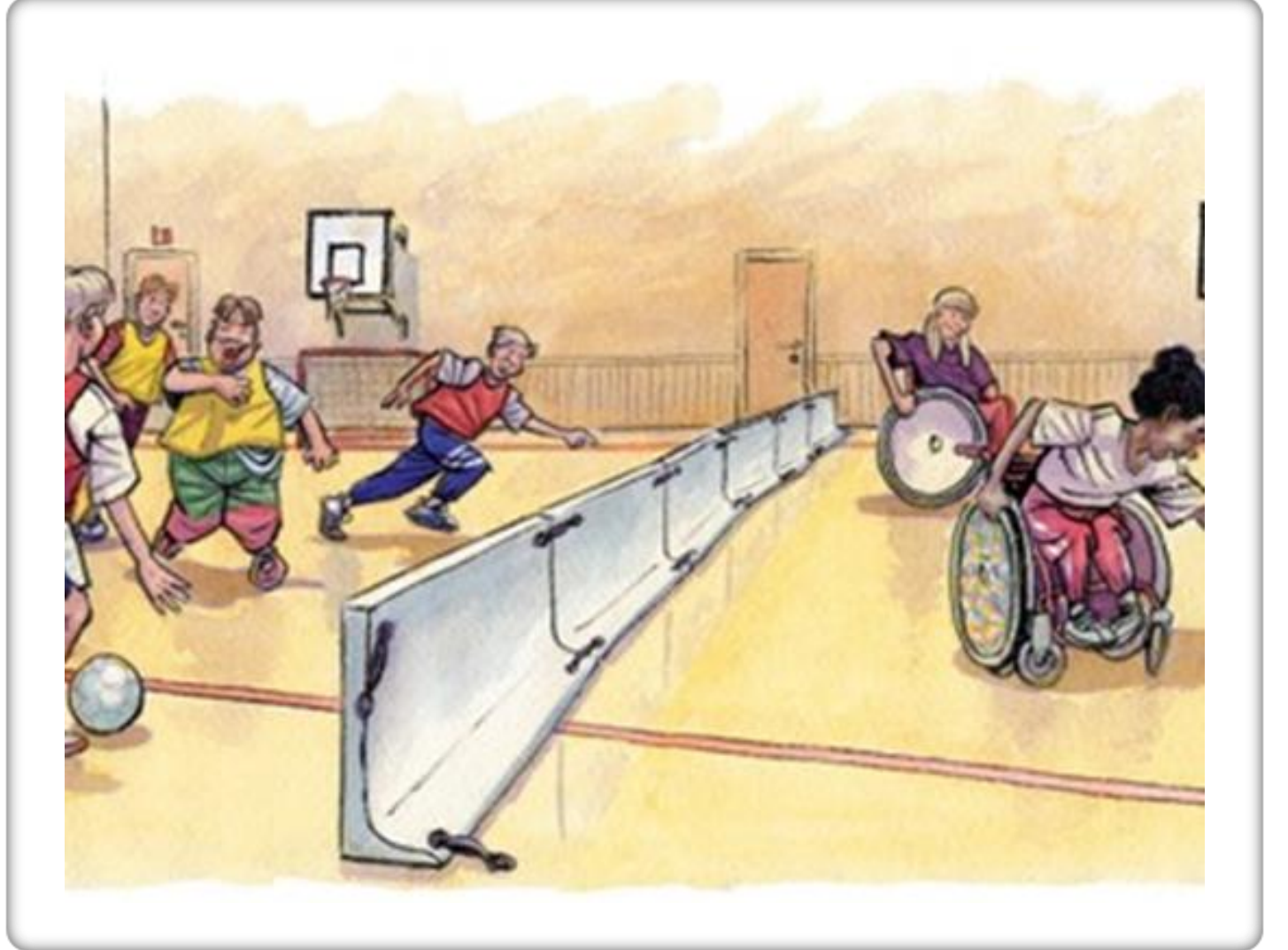
UYARLANMIŞ BEDEN
EĞİTİMİ KAVRAMINDA
YETERSİZLİĞİ DEĞİL,
UYGULAMADAKİ
DEĐİŐİKLİĐİ VE
DÜZENLEMİYİ ÖN PLANA
ÇIKARMAK ÖNEMLİDİR.



UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ ;

Bir programdır....

Bir yerleştirme veya etiketleme değildir.....



Uyarlanmış beden eğitimi,

- özel gereksinimli bireylerin **yetersizliklerinden** ziyade **fiziksel aktivite ve spor** kavramlarına
- özel gereksinimli öğrencilerin akranlarıyla birlikte eğitim-öğretim ve fiziksel eğitim/ spor faaliyetlerine birlikte katılım göstermesine vurgu yapar.

Kısacası bu kavramlar özel gereksinimli öğrencilerin **akranları** ile **kaynaştırma** ortamında birlikte fiziksel eğitim programından yararlanmasını teşvik eder.



- TM RENILERİN BEDEN EĞİTİMİNE TAMAMEN KATILABİLMELERİ; AKTİVİTELERİN, FİZİKSEL VE SOSYAL ÇEVRENİN, ARAÇ VE KURALLARIN ADAPTE EDİLMESİ İLE MMKN OLABİLİR. RENİLER, ANCAK POTANSİYELLERİNİ **EN İYİ** ORTAYA KOYABİLECEKLERİ EĞİTİMSEL ORTAMLARDA BEDEN EĞİTİMİNE KATILABİLİRLER.
- Bu ortam **en az kısıtlayıcı eğitim çevresi** olmalıdır. Yani özel okul, özel eğitim sınıfı, normal sınıfta yardımcı öğretmenle küçük grup eğitimi, normal sınıfta akran eğitimi, yardımsız normal sınıf gibi



- **Tam katılım**, özel gereksinimli bireylere insancıl bakışın son halidir.
- Kaynaştırma bu katılımı geliştirir.
- Kaynaştırmanın temel ilkesi, insan çeşitliliğinin değerini bilmektir.



Özel
gereksinimlilerde
Fiziksel AKTİVİTE
Değişkenleri;



Materyaller



AKTİVİTE ALANI



Öğretim
yöntemleri



Kurallar



Öğretilcek
beceri



Bu değişkenler
bireyler için
uygun hale
getirilirse



aktiviteye katılım
en üst seviyeye
çıkacaktır.

KAYNAŖTIRMA İLE FİZİKSEL EĞİTİM UYGULAMALARI SONUCU AŖAĐIDA SIRALANAN YARARLAR ELDE EDİLEBİLİR;

- Birbirinden ayrı fiziksel eğitim programları sunmak ek kaynaklara ihtiyaç duyulması anlamına gelmektedir (personel, maddi destek, tesis, vb.). KaynaŖtırma ile bu azaltılır.
- KaynaŖtırmada fiziksel eğitim felsefesi, tüm öğrencilerin aldıkları etiketten bağımsız olarak bireysel hedeflerine ulaşmaları için gerekli desteği almalarına katkı sunar.
- KaynaŖtırma fiziksel eğitimin tüm öğrenciler için sağladığı yararlar bireysel farklılıklara duyulan saygının artmasını ve her bir öğrencinin kendi deneyimlerini programa yansıtmasını fırsat sağlar.



YOL AÇTIĞI SORUNLAR

- daha az dikkat ve oryantasyon
- etkinlikte kalış süresini kısa olduğu için;
fiziksel eğitim programından beklenen olası yararlar kısmen (fiziksel, sosyal-duygusal, iletişim, zihinsel, günlük yaşam bağımsızlığı) kazanılır.
- Etkili bir kaynaştırma sürecinin yürütülememesi sonucu;
tam kalıtım gösteremeyen özel gereksinimli öğrenci tarafından uygun olmayan davranışlar sergilenmesi
özel gereksinimli olmayan öğrencilerin fiziksel eğitim ortamından kendini geri çekmesini tetikleyebilir.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

- Fiziksel aktivitelere katılım özellikle 0-25 yaş arasındaki kas büyümesi, kemikleşme, kalp ve karaciğer gibi iç organların fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için gereklidir.
- Özel gereksinimi olmayan çocuklar normal büyüme ve gelişimi sürdürmek için günlük oyun aktivitelerine katılarak yeterli fiziksel aktivite gereksinimini karşılamaktadır. Ancak özel gereksinimli çocuklar yeterli fiziksel egzersizleri yapmamaktadırlar. Birçok ağır engelli bireylerin büyümesinin duraklaması yetersiz fiziksel aktivitelere katılmasına bağlanabilmektedir.
- Engelli bireylerin spora olan gereksinimlerini daha fazla olduğunu, sporun engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araçtır.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMI

- ❑ Çocukların fiziksel sağlık ve motor becerileri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.
- ❑ Bu aktiviteler sayesinde özel gereksinimli çocukların sosyal becerilerinde;
 - ❖ yalnızlık ve duygusal yoksunluğu önleme,
 - ❖ paylaşımcılık,
 - ❖ özgüven,
 - ❖ akranlarıyla oyun oynama,
 - ❖ sosyal ortama adaptasyon,
 - ❖ saldırganlık davranışlarının azalması,
 - ❖ iletişim becerilerinin gelişimi
 - ❖ stres düzeylerinin azalmasına katkıda bulunur.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERİN GENEL ÖĞRENME İLKELERİ



- **En Az Sınırlandırma:** Bu yaklaşım kaynaştırma/ bütünleştirme ilkesi ile de uyum göstermektedir. Fiziksel eğitim ve spor aktivitelerinin sosyal etkileşim ve toplumsal uyum becerileri üzerinde olumlu etkileri düşünüldüğünde, özel gereksinimli öğrencileri mümkün olduğu kadar **tipik gelişim gösteren akranları ile** birlikte tutmak gerekir.
- **Bireyselleştirilmiş Eğitim:** Her öğrencinin öğrenme hızı farklıdır. Doğru planlanmış ve uygulanmış fiziksel düzenlemeler, yetersizlik türü ve düzeyi ne olursa olsun her öğrenci becerilerini geliştirebilecektir. Öğretmen ve uzmanlardan beklenen bu uyarlamaları yaparken öğrencinin yeterliliklerini ve öğrenmeye hazır bulunuşluluğunu göz önünde bulundurmalıdır.

- **Kanıt Dayalı Uygulamalar:** Ne öğretileceği, nasıl öğretileceği, öğrenmenin nasıl olacağı, hangi program ve stratejilerin etkili olacağı ile ilgili karar vermeye yardımcı olan programdır.
- **Yeterlilik Temelli Öğretim:** Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için görme, işitme, koklama, dokunma ve tat alma duyu organlarının işlevde bulunması kadar, duyu organlarına uygun yaşantıların da olması gerekir. Bireylerde duyu organlarının işlevlerini yerine getirme düzeyi farklı olduğundan öğrenme farklılaşır. Ancak, duyu organlarının biri ya da birkaçı işlevlerini yerine getiremediğinde ya da sınırlı düzeyde yerine getirdiğinde de kişiler öğrenebilir.
- **Veri Toplama:** Öğretmen, öğretim öncesinde ve sonrasında öğrencinin performansını ve gösterdiği gelişimi kayıt etmelidir.

BEDEN EĞİTİMİNE İLİŞKİN ÖĞRENME İLKELERİ

- **Aşamalandırma:** Eğitimciler öğrenme ortamını öğrencinin potansiyelini ortaya çıkaracak şekilde düzenlerken öğrenmenin her boyutunu (hedef, ortam, kurallar, ölçüt) aşamalandırılarak zorlaştırmalıdır.
- **Pekiştirme ve Tekrar:** Spor ve hareket aktivitelerini sık tekrarlı olmalıdır. Öğrenimlerin kalıcı olması için pekiştireçler kullanılmalıdır.
- **Duygular ve Öğrenme:** Bir hareket becerisini öğrenme sırasında aşırı duygular öğrenme sürecini olumsuz etkiler. Öğretmen sınıfın duygusal atmosferinin farkında olmalı ve öğrenmeye elverişli olumlu bir ortam oluşturmak için çalışmalıdır. Motivasyon kaynakları bularak bunları etkili bir şekilde uygulamak gerekir.



- **Başarılı Yaşantılar:** Aktiviteler öğrencinin başarısının en yüksek seviyede sergileyecek şekilde seçilmeli ve öğretilmelidir. Unutulmamalıdır ki, özel gereksinimli öğrenciler için hareket becerilerinde kalıcı öğrenme yanlış denemelerle değil başarılı öğrenme yaşantılarıyla gerçekleşir.
- **Yeterli Dinlenme ve Öğrenme:** Fiziksel ve zihinsel yetersizliği olan öğrenciler zayıf fiziksel duruma sahiptir. Bu yüzden öğretimsel bölümleri kısa tutup kısa molalar vermek ve aktiviteleri değiştirmek öğrenme hızını artıracaktır.
- **Yoğun Tepki Fırsatı:** Bir becerinin hangi noktada otomatik olacağı öğrenciden öğrenciye ve beceriden beceriye değiştiğinden özel gereksinimi olan bireylerin tipik gelişim gösteren akranlarına göre **daha çok tekrar** yapması gerektiği söylenebilir. Özel gereksinimli öğrencilere beceri tam ve doğru şekilde öğretilene kadar deneme imkanı sunulmalıdır.

MÜFREDAT

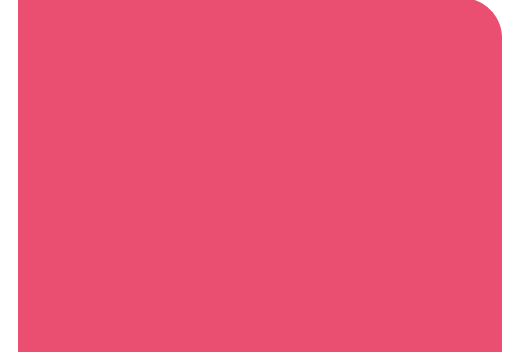


Hangi müfredat kullanılacağına karar verilirken, özel gereksinimli öğrencilerin yeterliliklerinin ve en az sınırlandırma ilkesinin göz önünde bulundurulmasında fayda vardır.

- 1. Aynı müfredatta** yetersizliği olan öğrenciler tipik gelişim gösteren akranlarıyla aynı müfredatı alırlar. Ancak hedefleri farklı olabilir.
- 2. Uyarlanmış müfredatta** yetersiz olan öğrenci aktivitelerdeki gerekli düzenlemelerle fiziksel eğitim müfredatı alırlar. Yani gelişimlerini destekleyici aktiviteleri düzenlenmeli ve uyarlamalar yapılmalıdır.
- 3. Değiştirilmiş müfredatta** tipik gelişim gösteren akranlarının takip ettiği fiziksel eğitim müfredatlarını takip edemeyen öğrenciler için daha uygundur. Öğrenci için hedef uyarlanır, aktivite farklı olabilir ancak diğer öğrencinin aktivitesiyle ilişkilidir.
- 4. Farklı müfredatta** yetersizliği olan bir öğrencinin özel fiziksel eğitim ihtiyacı müfredat ile örtüşmezse öğrenci tamamen farklı müfredat alabilir. Bu durumda yetersizliği olan öğrenci diğerlerinden çok farklı bir beceri üzerinde çalışıyor olabilir. Müfredata alternatif bölümler de eklenebilir.

OZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLER İÇİN ÖĞRETİM YAKLAŞIMLARI

- **Yapılandırılmamış Öğretim:**
Zihinsel süreçlerde yetersizlikten etkilenmemiş özel gereksinimli öğrenciler için bu yaklaşım tercih edilebilir. Gerekli müfredat ve ortam düzenlemeleri yapıldığında öğretim yöntemlerinde uyarlamaya çok fazla ihtiyaç olmayacaktır.



- **Yarı Yapılandırılmış Öğretim:** Müfredatta ve ortamda yapılması gereken düzenlemelerle birlikte kullanılacak öğretim sürecindeki uyarlamalar (özellikle ipuçları) özel gereksinimli öğrencilerin tipik gelişen yaşları gibi öğrenebilmesini sağlayacaktır.



H A R E K E

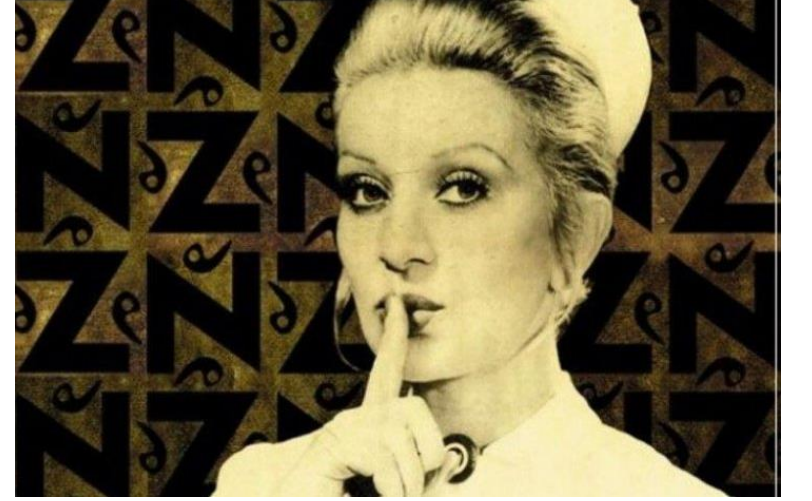


- Yapılandırılmış Öğretim: Özel eğitim yöntemleri ile öğrenme gerçekleştirilmelidir. Fiziksel eğitim ve spor eğitimcileri bu tür yöntemleri kullanırken özel eğitim uzmanlarından destek almalıdırlar. Yapılandırılmış yöntemlerin kullanımı bilgi ve deneyim gerektirmektedir.



FİZİKSEL EĞİTİMDE KULLANILABİLECEK ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

- **Ayirt Etme:** Belirli uyarıların varlığı karşısında tutarlı bir şekilde gerçekleşen tahmin edilebilir davranış anlamına gelir. Bu uyarana ayirt edici uyarı denir. Ayirt edici uyarı çocuğa davranışı yapması gerektiğini anımsatan uyarıdır.



- **Pekiştirme:** Bir davranışın ardında sunulan ve davranışın ileride tekrar sergilenme olasılığını arttıran süreçtir. Öğrencinin davranışına karşı eğitmenin ya da ortamdaki diğer kişilerin sunduğu tepki ve nesnelere hedeflenmemiş pekiştirmeye yol açabilir. Pekiştireç bu süreçte kullanılan araçtır.



- **İpucu:** Uygulamalarda uygun tepkileri ortaya çıkarmak için kullanılan model olma, açıklama yapma, görsel destekler kullanma, istekleri jest, mimik ile belirginleştirme gibi durumlar ipucu olarak nitelendirilmektedir. İpuçları ayırt edici uyararla eş zamanlı ya da hemen ardından sunulmaktadır. Bağımsızlaştırma için ipuçları mutlaka silikleştirilmeli ve daha sonra tamamen ortadan kaldırılmalıdır.

İPUCUNUN YALNIZ TÜRÜNDE AZALTMA			
Fiziksel Yardım	Fiziksel Yardım	Sözel İpucu	Bağımsız
Model Olma	Model Olma	Sözel İpucu	Bağımsız
Sözel İpucu	Sözel İpucu	Bağımsız	

İPUCUNUN YALNIZ MİKTARINDA AZALTMA				
Fiziksel Yardım	Tam Fiziksel Yardım	Yarım Fiziksel Yardım	Kısmi Fiziksel Yardım	Bağımsız
Model Olma	Tam Model Olma	Yarım Model Olma	Kısmi Model Olma	Bağımsız
Sözel İpucu	Tam Sözel İpucu	Yarım Sözel İpucu	Kısmi Sözel İpucu	Bağımsız



