



OTİZMLİ BİREYLERDE SPOR EĞİTİMİ

Engin ARSLAN

Otizm Vakfı Eğitim Tesisleri Müdürü ve Spor Eğitim Koordinatörü

Sunumun Amacı

- Verilen spor eğitiminde farkındalığı artırmak.
- Eğitimcileri işe adaptasyon sürecini hızlandırmak.
- Öğretimin basamaklara ayrılmasıyla öğretimde zaman kaybını en az düzeye indirmek.
- Eğitimcilerle eğitimde izleyebileceği bir yol haritası çizmek.

Sunumun İçeriği

- Lokomotor Becerilere Yönelik Eğitim
- Manipülatif Becerilere Yönelik Eğitim
- Denge Becerilerine Yönelik Eğitim
- Psikomotor Becerilerine Yönelik Eğitim
- Koordinasyona Yönelik Eğitim
- Bisiklet, Masa Tenisi, Eğitimi Öğretim Basamaklamaları
- Yüzme Eğitimi Öğretim Basamaklamaları
- Eğitsel Oyunlar ve Doğa Yürüyüşü
- Yaşam Becerilerine Yönelik Eğitim

Giriş

- Otizmlı bireyler spor eğitimi vasıtasıyla duygusal ve sosyal kazançlar elde eder, iyi planlanmış bir spor eğitimi programı ile çocuk akranlarının farkına varma ve onlarla uyum içinde hareket etme ve işbirliği kurma yeteneğini geliştirebilir. Bu nedenle spor eğitiminin çocuklarda algılamaya dayalı, öğrenme bozuklukları ve problemleri düzeltici ve geliştirici etkisi olduğu vurgulanır. Buna bağılı olarak spor eğitimi otizmlı bireylerin, sosyal ilişkiler, iletişim becerileri, stereotipik hareketlerin azalması ve bedeninin işlevlerinin farkında olunmasını destekler.

Hareketsiz bir yaşam

- Bireyler için ileriki yaşlarda aşırı kiloya neden olabilmekte ve kalp damar hastalıkları şeker hastalığı gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Ancak bu risk, hareketsiz bir yaşama eğilimli olan, otizmli bireyler için çok daha yüksektir. Aşırı kilo ve yetersiz hareket becerileri, otizmli bireylerin sağlıklarını tehlikeye atmakta hem de toplumdan soyutlanmalarına neden olmaktadır. Spor fiziksel sağlığın korunmasının yanı sıra psikolojik sağlığın korunması açısından da önem taşır. Bu açıdan ele alındığında engelli bireylerin spora gereksinimlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

- Spor Aktiviteleri ile otizmli bireylerin hem beceri hem de olumlu davranış kazanımları mümkün olmaktadır. Sporun en büyük avantajı bu kazanımları elde ederken otizmli bireylere hareket etme olanağı vermesidir. Hareket etmekten doğal olarak haz olan çocuk eğlenirken pek çok öğrenme olanağı ile karşı karşıyadır. Bu süreç içerisinde beceri kazanan çocuğun iç ve dış dünyasında olumlu değişimler yaratılmış olur

- Kısacası nitelikli beden eğitimi ve spor aktiviteleri otizmli bireylere hem keyif vermekte hem de sağlıklı olma, duygusal rahatlama, bağımsızlık, kendi kendine eğlenebilme, sosyalleşme, özgüven, iletişim kurma ve paylaşımda bulunma olanağı yaratmakta ve yaşam motivasyonunu artırmaktadır. Böylece Spor aktiviteleri bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmekte ve onlara kendilerini gerçekleştirebilecekleri sosyal bir ortam yaratmaktadır

Neden otizm ve spor

- Spor bireyin fiziksel ve davranışsal gelişimine yardımcı olur.
- Sinir, kas ve eklem koordinasyonunun gelişmesini sağlar.
- Psikomotor becerileri geliştirir.
- Bireyi topluma hazırlar.
- Taklit becerisi gelişir.
- Vücut kontrolünü sağlamaya başlar.
- Kendini ifade edebilmesine olanak sağlar, isteklerini sözlü veya beden dili ile ifade eder.
- Stereotip hareketlerde azalmaya yardımcı olur.

- Bireyin yaratıcılığını geliştirir, çocuk bedenini tanımaya başlar ve farkındalığının artmasında önemli rol oynar.
- Bireyin bedenini tanımaya başladıkça özgüveni artar.
- Bireyin genelleme yapmasına yardımcı olur, çocuk kazandığı becerileri günlük yaşamda kullanmaya başlar.

Sporun katkısı

- Sporla beraber enerjisini doğru kullanmayı öğrenen birey aynı zamanda özgüven, muhakeme yeteneği, başarma duygusu ve sosyal iletişim kurma becerilerinde inanılmaz bir ilerleme kat eder. Spor, tam da bu noktada otizmli bireylerin eksikliklerini gideren bir ilaç gibidir.
- Otizmli birey spor yaparken motorik özelliklerini geliştirir ve eğlenir, ayrıca spor otizmli bireyin yaşam becerilerine de olumlu yönde katkılar sağlar.
- Sporla beraber disiplin, düzen, hedefleri olan programlı bir hayat otizmli bireylere iyi gelecektir.
- Gününü yoğun bir eğitimle geçiren bireyin yorucu bir günün ardından rahatlaması, stres atması ve geri kalan enerjisini olumlu kullanması için sporu benimsemesi şarttır.

Özel Gereksinimli Bireylerde Öğrenmeyi Etkileyen Etmenler



- **DİKKAT EKSİKLİĞİ:** Dikkatleri çok kısa sürelidir ve çabuk dağılır, Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler, başladıkları işi bitirmeden diğerine başlamak isterler, göz kontağı kurmaktan çekinirler.
- **BEDENSEL YETERSİZLİĞİ:** Bağımsız hareket edebilme becerileri, koordinasyonları sınırlıdır, denge bozuklukları görülür.
- **ZİHİNSEL YETERSİZLİK:** Yetersizliğin derecesine göre zihinsel problemler algı ve duyu bozuklukları, işitme, görme ve konuşmayla ilgili problemler, Öğrenme sürecini etkileyecek olan zihinsel süreçtir.

Beceri öğretiminde eğitmenin dikkat etmesi gereken hususlar



- Otizmlili bireyin algı düzeyi dikkate alınmalı, beceri öğretilirken en basit bir şekilde önce model olarak eğitimci beceriyi yaptıktan sonra çocuktan yapmasını ister eğer çocuk istenilen beceriyi anlamazsa ve yapamaz ise model olarak eğitimci birkaç defa model olarak beceriyi tekrarlar fiziksel, sözel olarak becerinin karşı tarafa aktarılması için yardımcı olur.
- Yapılan beceride çocuğun yanlış yaptığı durumları olmadı tekrar yap veya çocuğun yanlış yaptığı durumlarda becerinin tekrar başından yaptırılması, yanlış yapılan durumların belirtilmesidir. Çocuğun beceri sırasında yaptığı başarılı ve olumlu durumların devamlılığını sağlamak için pekiştireç verilmelidir. Pekiştireç bir aferin, çocuğun hoşuna giden bir uyarıcı veya sevdiği bir yiyecek de olabilir.
- Doğal gözlem yapılarak öğrenmeyi etkileyen etmenlerin belirlenmesi ve bununla ilgili çalışma hedefleri belirlenmelidir.

Sonuç olarak

- Otizmli bireylerin problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi, kendini ifade edebilmesi, yeni yollar ve yaratıcı çözümler aramasına yardım etmede spor eğitiminden yararlanılabilir. Spor eğitimi hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak tanımlanabilir, spor eğitimi ayrıca dikkat etme, düşünceyi bir noktada toplama gibi temel yetenekleri geliştirmek için kullanılarak. Otizmli bireylerin hayata hazırlanmasında önemli rol oynar.

Lokomotor Beceriler



Lokomotor Beceriler Nelerdir?

- Lokomotor beceriler, yer değiştirme becerileri olarak adlandırılmaktadır.
- Büyük kas gruplarının kullanıldığı lokomotor beceriler, denge becerisi ile birlikte gelişir.
- Çocukların yer çekimi kuvvetine karşı koyabilmesini sağlayarak, alan üzerinde hareket etmeleri yani vücutlarının yer aldığı alanı değiştirmeleri ve bir yerden bir yere hareket etmelerini kapsamaktadır.

Lokomotor Hareketler Şunlardır

- Emekleme,
- Yürüme,
- Koşma ve Atlamadır.

Daha Sonra;

- Yuvarlanma, tırmanma, sıçrama, sekme, sürünme becerileri gelir.

LOKOMOTOR BECERİLER ÖĞRETİM VİDEOSU



Lokomotor Becerilerin Faydaları

- Bireyin vücudunu tanımasını sağlar.
- Bireyin hayata bağlanmasına katkı sağlar.
- Bireyin taklit yeteneğini geliştirici etkisi vardır.
- Bireyin postür gelişimini iyileştirici etkisi vardır.
- Bireyin çevresindeki yaşananlara karşı koordinasyonu artar.
- Bireyde farkındalık oluşur.

Manipülatif Beceriler



Manipülatif Beceriler Nelerdir?

- Bireyin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren becerilerdir.
- Manipülatif beceriler birçok oyun için temel beceridir.
- Nesnelerden kuvvet alma ve nesnelere kuvvet uygulamayı gerektirir.
- Bireyin küçük kas becerilerini geliştirir.

Manipülatif Beceriler Şunlardır

- Atma
- Tutma
- Fırlatma
- Sürme
- Uzanma

MANİPÜLATİF BECERİLER ÖĞRETİM VİDEOSU



Manipülatif Becerilerin Faydaları

- El-göz koordinasyonu geliştirir.
- İnce motor becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Konsantrasyonunu geliştirir.
- Bireyin nesnelerle olan ilişkisini geliştirir.
- Bireyin nesnelere uyguladığı kuvvetin orantısını iyileştirir.

Denge Becerileri



Denge Nedir?

- Vücutun sabit bir pozisyonda kalma yeteneği veya dış kuvvetlere karşı kararlı hareketler yapabilmesidir.
- Doğru denge ve hareket mekaniği, hem fiziksel aktivite hem de günlük yaşam aktivitelerinde gelişmiş işlevsellik ve performansa katkıda bulunur.

Denge 2 Aşamada Geliştirilir

- Statik Denge
- Dinamik Denge

Statik Denge

- Sabit duruşu koruyarak verimli hareket edebilme yeteneğidir. Vücudun postüral hizalaması veya vücut dengesinin kontrolünü gerektirir. Denge içeren çalışmaların temelini oluşturur.

Dinamik Denge

- Hareket halindeyken postüral kontrolü sağlama eylemi olarak tanımlanır. Dinamik denge çalışılmadan önce statik denge yeterliliği olmalıdır. Çünkü yeterli stabilizasyon (durmuş oturmuş olma durumu) yoksa hareket halindeyken dengeyi sağlayamaz yani eklemleri aynı izahta tutamayız.

DENGE BECERİLER ÖĞRETİM VİDEOSU



Dengenin Önemi

- Denge, sağlık ve fiziksel performansın hayati bir bileşenidir.
- Merdiven çıkma veya ağır yük taşıma gibi günlük yaşam aktiviteler için gereklidir.
- Denge ayrıca, kendini yeterli hissetme ve güven oluşturarak psikolojik ve duygusal durumların iyileştirilmesine katkıda bulunur.
- Statik ve dinamik dengesi iyi olan çocuklar, diğer çalışmalara daha rahat adapte olurlar.

Psikomotor Beceriler



Psikomotor Beceriler

- Temelinde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu süren bir süreçtir.
- Bu süreçte büyük (bedeni kullanma) ve küçük kas hareketleri (nesne kullanma) olmak üzere iki hareket türü kazanılır.
- Psiko-motor yetenekler; dikkat, kuvvet, denge, tepki hızı, eş güdüm ve esneklik olarak ayrılır. Bu yetenekler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

PSİKOMOTOR BECERİLER ÖĞRETİM VİDEOSU



Psikomotor Becerilerin Faydaları

- Kaba ve ince motor becerileri geliştiren çalışmalardır.
- Esneklik, kuvet, dayanıklılık gibi bir çok çalışmayı içerir. Bu sayede fiziksel olarak iyileşmeyi sağlar.
- Çalışma yelpazesi çok geniş olduğu için, aynı kas gruplarını çalıştıran farklı hareketler yapılarak motivasyonu artırır.
- Birden fazla beceriyi, aynı çalışmada kullanmamıza ve geliştirmemize olanak tanır.

Koordinasyon Becerileri



Koordinasyon Nedir?

- Merkezi sinir sistemi ile iskelet kaslarının amaçlı bir hareket için ortak olarak çalışması ve hareket akışının yönlendirilmesidir.

KOORDİNASYON BECERİLER ÖĞRETİM VİDEOSU



Koordinasyon Parkurunun Faydaları

- Bilişsel zekayı geliştirir.
- Çocukta düşünme duyusunu harekete geçirir.
- Gelişimsel koordinasyon bozukluğu olan bireyin bir durumdan diğerine düzensiz geçiş yapmasını engeller.
- Hareketlerini planlama, organize etme, modifiye etme konusunda katkı sağlar.

Bisiklet Öğretimi Basamaklaması



BİSİKLET ÖĞRETİMİ VİDEOSU



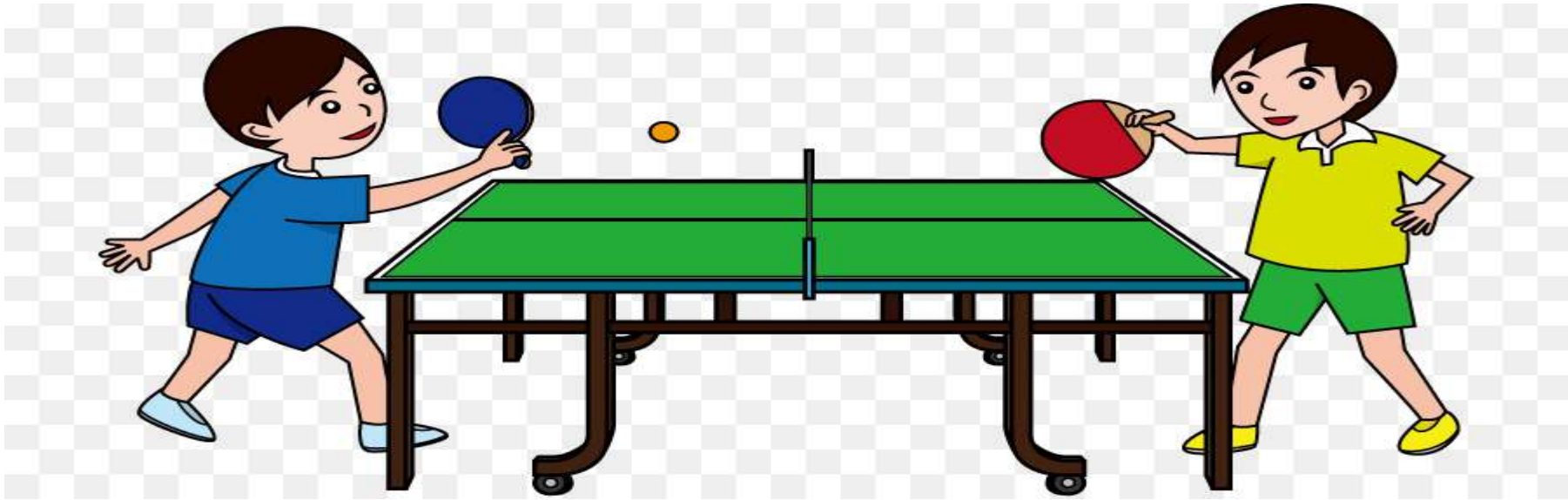
Bisiklet Çalışmasının Faydaları

- Bireyin kendine güveni artar.
- Bireyde el-göz koordinasyonu gelişir.
- Steriotipik davranışları azaltıcı bir etkisi vardır.
- Bireyin statik ve dinamik dengesini geliştirir.
- Bireyde alan farkındalığını geliştirir.
- Bireyin ruhsal ve duygusal olarak rahatlmasını sağlar.
- Sosyal hayatta kabul görmesine olanak sağlar.

Masa Tenisi Öğretim Basamaklaması



MASA TENİSİ ÖĞRETİMİ VİDEOSU



Masa Tenisi Çalışmasının Faydaları

- Dikkat dağınıklığı olan otizmli bireylerde, dikkat dağınıklığını azaltır.
- Ani doğru karar verme yetisi kazandır,
- Konsantrasyon ve Reaksiyon becerisini geliştirir.
- Alan farkındalığını artırır.
- Göz kontağı süresini arttırır.

YÜZME EĞİTİMİ Öğretim Basamaklaması



YÜZME EĞİTİMİ

- Yüzmenin en önemli faydasının başında, hiç şüphesiz vücut fonksiyonlarını çalıştırdığı için fizyoterapiye katkısı gelir. Vücudun tüm kaslarının eşit oranda hareket etmesini sağlar.



Yüzmenin faydası

- Omurganın yükünü hafifleterek, kas-eklem ve kemiklerin bağımsız hareket etmesine destek sağlar.
- Algı ve zekâ gelişimine olumlu katkı sağlar.
- Stresi azaltarak depresyondan çıkmayı kolaylaştırır.
- Kalori yakmayı kolaylaştırarak zayıflamayı sağlar.
- Beynin oksijen alımı kalitesini arttırır.
- Kas ve iskelet sistemini güçlendirerek vücut koordinasyonu sağlar.
- Kalbe giden temiz kan akışını arttırarak, genel kan dolaşımını iyileştirir.

Yüzme öğretim basamaklaması

- 1.DERS (Suyla tanışma)
- Havuz kenarında oturarak elleri ve ayakları suya sokarak köpük yapma ve vücudu ıslatma
- Ayak parmak uçlarını uzatarak gergin ayak çırpma
- Sırt üstü yatarak doğru ayak çalışması
- Yüz üstü yatarak doğru ayak çalışması

Yüzme öğretim basamaklaması

- 2.DERS (Karada nefes çalışmaları)
- Oturarak doğru ayak çalışması
- Sırt üstü yatarak doğru ayak çalışması
- Yüz üstü yatarak doğru ayak çalışması
- Su dışında derin nefes çalışması
- Alınan nefesin ağızdan üflenerek boşaltılması
- Alınan nefesin burundan verilmesi
- Alınan nefesin ağız-burun yolu ile boşaltılması

Yüzme öğretim basamaklaması

- 3.DERS (Suya alışma)
- Havuz kenarında ayak çalışmaları
- Havuzun kenarından tutarak suya girme
- Her iki eli kullanarak, dizleri duvara yaslayıp havuz boyunca dolaşma
- Devamında, el desteği ile zıplama
- Devamında, başı da su içine sokarak zıplama
- Tek elle havuzun kenarından tutarak diğer kolu simetrik olarak uzatma
- Kol değiştirerek simetrik olarak uzatma

Yüzme öğretim basamaklaması

- 4.DERS (Suda nefes ve koordinasyon çalışmaları)
- Havuz kenarında ayak çalışmaları
- Havuz kenarında yüz üstü yatarak ağız yoluyla suya nefes verme
- Su içerisinde duvarı tutarak; ağızdan su alıp su altında burundan boşaltma
- Devamında; ağızdan alınan havayı burun yolu ile boşaltma
- Su içinde Sağdan nefes alıp burundan verme
- Su içinde Soldan nefes alıp burundan verme
- Devamında; ayakları çalıştırarak ağızdan nefes alıp burundan verme
- Su içerisinde kenara tutunarak ayak çalışması ve nefes alıp verme
- Devamında; tek el yanda tek elle tutunarak sağdan ve soldan ayak-nefes çalışması

Yüzme öğretim basamaklaması

- 5.DERS (Kenardan uzaklaşma)
- Havuz kenarında ayak çalışmaları
- Altı ayakta bir nefes
- Devamında; duvarı iterek uzaklaşma ve çalışan ayakların yardımı ile tekrar duvara ulaşma
- 6 ayak-1 nefes yaparken, derin bir nefes alıp su üzerinde hareketsiz kalma (ölü adam)
- Sırt üstü ölü adam
- Sırt üstü ölü adam pozisyonunda iken ağzı açma (eğer su girerse; pozisyonu bozmadan suyu tükürme ve tekrar ağzı açma)
- Ölü adam pozisyonunda iken, kolları öne uzatma ve ayak çırpma

Yüzme öğretim basamaklaması

- 6.DERS(Ayak tahtası ile çalışma)
- Suyu atlayarak, tahta yardımı ile 15 m. ayak çalışması (baş su dışında)
- Devamında, 6 ayak 1 nefes
- Devamında, sırt üstü ayak çalışması
- Devamında, tahta diz üzerinde sırt üstü ayak çalışması
- 6 ayak 1 nefes (nefesler sağdan ve soldan)
- Sağ kol yanda, sağdan nefes ile 6 ayak 1 nefes
- Sol kol yanda soldan nefes ile 6 ayak 1 nefes
- Tek kol yanda sırt üstü ayak.

YÜZMe öğretim basamaklaması

- 7.DERS (Ayak tahtası ile kol çalışması)
- Öncelikle havuz kenarında tek kol çalışması
- Devamında, sırt üstü tek kol çalışması.
- 8.DERS (Kol ve nefes koordinasyonu çalışması)
- Havuz kenarında her kola bir nefes
- Devamında, aynı çalışma su içerisinde 2 kol 1 nefes
- Tek kolla 1 nefes + 6 ayak

eğitsel oyunlar



Eğitsel oyun nedir?

- **Eğitsel oyun;** eğitsel bir amacı olan, önceden ya da o an belirlenen kurallara uyularak amaca ulaşmak için yapılan etkinlikler diyebiliriz.
- Bazı kaynaklar ise eğitsel oyunu şu şekilde ifade ediyor; öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesini ve daha rahat bir ortamda tekrar edilmesini sağlayan bir öğretim tekniğidir.

Eğitsel oyunun faydaları

- Öğrenciye neşeli ve rahat bir ortam yaratarak, dersin monoton geçmesini engeller.
- Konular oyunlarla ilgi çekici hale getirilir. Sosyalleşmeyi sağlar. Çok yönlü gelişim sağlar.
- Problem çözme, kritik düşünme, kavram öğretimi, strateji geliştirme gibi becerileri kazandırır.
- Yaratıcılık, paylaşma ve empati becerileri gelişir. Kural koymayı, kurallara uymayı, oyun kurallarına uyulmaması durumunda yaptırımlara razı olmayı, katlanmayı ve sonucunda ödenecek bir bedel varsa bunu ödemeyi öğretir.

Doğa Yürüyüşü



DOĞA YÜRÜYÜŞÜ VİDEOSU



Doğa Yürüyüşünün Faydaları

- Stresi azaltır.
- Yaşam gücünü ve sağlamlığımızı artırır.
- Vücut duruşunuzun (Postür) düzgün ve dik olmasına yardımcı olur.
- Ruh halinin yükselmesine ve problem çözme yeteneğine yardımcı olur.
- Dışarıda zaman geçirmek çalışmaya döndüğünde dikkat süresini, iyileştirmektedir.

Öz Bakım ve Yaşam Becerileri Öğretimi



Öz Bakım ve Yaşam Becerileri

- Öz bakım ve yaşam becerileri, otizmli bireyler için farklı olarak; üstünü giyip-çıkarabilme, temizleme, diş fırçalama, tuvalet ihtiyacını karşılayabilme, isteklerini ve ihtiyaçlarını dile getirebilme gibi kavramları karşılar.
- Bu beceriler, otizmli bireylerin hayata tutunmasına yardımcı olur.

ÖZ BAKIM VE YAŞAM BECERİLERİ VİDEOSU



Öz Bakım ve Yaşam Becerilerinin Faydaları

- Bireyin hayatla bağını güçlendirir.
- Bireyin çevre ile uyumunu iyileştirir.
- Bilişsel ve düşünsel zekayı geliştirir.
- Çevresindeki nesnelerle ilişkisi ve nesneleri kullanımı sonucu farkındalığı artar.
- İnce-motor becerilerini geliştirir.

Dinlediğiniz için teşekkürler

