

Hareket Eğitimi

Editör:
Sinan AYAN

2. Baskı





Editör: Prof. Dr. Sinan AYAN

HAREKET EĞİTİMİ

ISBN 978-605-241-545-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ocak 2019, Ankara

2. Baskı: Kasım 2023, Ankara

Yayın-Proje: Begüm Buse Gül

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Çocuklarda motorik özelliklerin mümkün olan en üst seviyeye çıkartılması şeklinde tanımlaya bileceğimiz hareket eğitimi; fiziksel becerilerin yanında çocuğa kendini ifade edebilmesi için yeni yöntemler bulmasına, problem çözme yeteneğini geliştirmesinin yanında çözüm geliştirme sürecine olumlu katkılar sunan, dikkat ve zihinsel becerilerinde tam anlamıyla gelişimini sağlayan planlı ve sistematik bir çalışmadır.

Geçmişte belki pek çok kişi için çocuklara yönelik fiziksel aktivite programları hazırlamak gerekli görülüyordu. Çocuklar sadece doğal olarak oynuyorlar, koşuyorlardı ve bu durum belki de söz konusu aktivitelere fazla zaman ayrıldığından dolayı çocukların sağlıklı birer birey olarak yetişmelerine yetiyordu. Oysaki günümüzde yeme-içme alışkanlıklarındaki değişimler, akıllı telefon, tablet, bilgisayar vb. teknolojik cihazların kullanımının artması, sedanter yaşam tarzını ön plana çıkmasına sebep olan günlük hayatı kolaylaştırmaya yarayan teknolojik yenilikler, yetişkinlerinde sağlıklarını her ne kadar tehdit ediyor olsa da çocukluk çağı obezite, duruş bozuklukları, göz hastalıkları, medya bağımlılığı, dikkat eksikliği gibi psikolojik, fiziksel ve bilişsel pek çok sağlık problemleriyle çocuklarımız için büyük tehlike arz ediyor. Bu unsurların yanında son yıllarda yapılan çalışmalarla da çocukluk çağında herhangi bir gelişim alanında gerçekleşen gecikmenin, büyümeyle birlikte diğer pek çok gelişim alanına olumsuz etkisinin olduğu kanıtlanmıştır. Tüm bu verilerin ışığında bilim insanları; söz konusu sorunların çözümü için fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi kapsayan detaylı, planlı ve sistematik bir şekilde planlanmış hareket eğitimi programlarına ihtiyaç olduğu kanısına varılmıştır.

Bu kitap, hareket eğitimi becerilerini kazandırmak amacıyla; planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarında aileleri, beden eğitimi öğretmenlerini, antrenörleri, rekreasyon liderlerini, okul öncesi öğretmenlerini, sınıf öğretmenlerini ve ilgili paydaşları desteklemek için hazırlanmış olup; paydaşlara çocukların gelişim aşamaları, gelişim özellikleri, motor gelişimin değerlendirilmesi vb. unsurlar hakkında bilgi vermektedir. Kitap 11 bölümden oluşmuş olup, her bölüm farklı yazarlar tarafından yazılmıştır. Bu bölümler sırası ile “Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar”, “Hareket Gelişimini Etkileyen Faktörler”, “Hareket Eğitiminin Tarihi”, “Motor Gelişimi Nasıl Anlamalıyız”, “Çocukların Gelişim Özellikleri”, “Çocukların Motor Özelliklerinin Gelişimi”, “Motor Gelişim Dönemleri”, “Temel

Hareket Becerileri ve Etkinlik Örnekleri”, “Motor Beceriler ve Fiziksel Uygunluğu Ölçen Testlere Örnekler”, “Hareket Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri” ve “Hareket Kavramı ile İlgili Etkinlikler”dir.

Kitabımızın; mutlu ve sağlıklı nesiller yetiştirilmesine katkı sağlamasını dileriz.

Prof. Dr. Sinan AYAN
Kırıkkale Üniversitesi
Editör

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Sinan AYAN

1. Bölüm: Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar

Prof. Dr. Baybars Recep EYNUR

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ORCID No: 0000-0001-7933-6428

Öğr. Gör. Aytül EYNUR

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2. Bölüm: Hareket Gelişimini Etkileyen Faktörler

Doç. Dr. Aynur YILMAZ

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-7562-9469

3. Bölüm: Hareket Eğitimi Tarihçesi

Prof. Dr. Sinan AYAN

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-5691-8302

Doç. Dr. Murat ERGİN

Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

4. Bölüm: Motor Gelişimi Nasıl Anlamalıyız

Dr. Öğr. Üyesi Emrah ASLAN

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-0284-8350

5. Bölüm: Çocukların Gelişim Özellikleri

Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0003-3007-9883

6. Bölüm: Çocukların Motor Özelliklerinin Gelişimi

Doç. Dr. Hakan YAPICI

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-7029-1910

7. Bölüm: Motor Gelişim Dönemleri

Doç. Dr. Üyesi Mehmet ULAŞ

*Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu*

ORCID No: 0000-0002-5633-542X

8. Bölüm: Temel Hareket Becerileri ve Etkinlik Örnekleri

Doç. Dr. Murat ERGİN

Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

Prof. Dr. Sinan AYAN

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-5691-8302

9. Bölüm: Motor Beceriler ve Fiziksel Uygunluğu Ölçen Testlere Örnekler

Doç. Dr. Uğur Altay MEMİŞ

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-5869-8259

10. Bölüm: Hareket Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Prof. Dr. Baybars Recep EYNUR

*Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu*

ORCID No: 0000-0001-7933-6428

Öğr. Gör. Aytül EYNUR

*Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu*

11. Bölüm: Hareket Kavramı ile İlgili Etkinlikler

Doç. Dr. Aynur YILMAZ

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-7562-9469

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM

HAREKET EĞİTİMİNDE TEMEL KAVRAMLAR

Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar	1
Kaynakça.....	17

2. BÖLÜM

HAREKET GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Neden Hareket (Motor) Gelişimi Önemlidir?	22
Hareket Gelişimini Etkileyen Genel Faktörler	22
Bireysel Faktörler.....	23
Çevresel Faktörler	26
Hareket Gelişimi Etkileyen Fiziksel Faktörler	36
Fiziksel Uyum Faktörleri.....	36
Motor Uyum Faktörleri.....	37
Hareket Gelişimi Etkileyen Mekanik Faktörler	38
Kaynakça.....	41

3. BÖLÜM

HAREKET EĞİTİMİ TARİHÇESİ

François Delsarte	45
Liselott Diem.....	46
Rudolf von Laban	46
Müfredat Yaklaşımının Geliştirilmesi: 1960'lar, 1970'ler ve 1980'ler.....	49
Fiziksel Uygunluk Hareket Eğitimi Gölgeyor	50
Kaynakça.....	51

4. BÖLÜM

MOTOR GELİŞİMİ NASIL ANLAMALIYIZ

Tanımlar ve Genel Açıklamalar	53
“Motor” ile İlgili Kavramlar	55
Motor Gelişim Araştırmalarının Tarihsel Süreci	56
Motor Gelişimde Kullanılan Araştırma Yöntemleri	57
Motor Gelişim.....	60
Motor Gelişiminde Kuramsal Bakış Açılıarı.....	63
Engel Modeli: Motor Gelişimi İncelemek İçin Model.....	65
Motor Davranış.....	68
Motor Öğrenme.....	69
Motor Beceri Öğretimde Kullanılan Yöntemler.....	71
Filogeni ve Ontogeni.....	75
Kaynakça.....	76

5. BÖLÜM

ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Fiziksel Gelişim.....	81
İskelet Gelişim.....	86
Vücut Kısımlarının Gelişimi	89
Kas ve Sinir Sisteminin Gelişimi	90
Kalp-Dolaşım ve Solunum Sisteminin Gelişimi.....	92
Duygusal Gelişim	96
Kavrama Yeteneğinin Gelişimi (Bilişsel Gelişim)	100
Sosyal Gelişim.....	103
Kaynakça.....	108

6. BÖLÜM

ÇOCUKLARIN MOTOR ÖZELLİKLERİNİN GELİŞİMİ

Motor Gelişim Nedir?	111
Çocuklarda Temel Motorik Özellikler.....	112
Sürat Gelişimi	112
Kuvvet Gelişimi	116
Dayanıklılık Gelişimi	119
Esneklik Gelişimi	121
Koordinasyon - Beceri Gelişimi	122
Motor Performans Testleri	124
Kaynakça.....	128

7. BÖLÜM

MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ

Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 yaş)	135
İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş).....	138
Temel Hareketler Dönemi (2-7 yaş).....	139
Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-14 yaş).....	142
Genel Geçiş Evresi.....	144
Uygulama Evresi / Özel Hareket Becerileri Evresi.....	144
Uzmanlaşma / Spor Dalına Özgü Hareket Becerileri Evresi	145
Kaynakça.....	150

8. BÖLÜM

TEMEL HAREKET BECERİLERİ VE ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

THB Neden Önemlidir?	151
THB Erken Çocukluk Döneminden Sonra Öğrenilebilir mi?	152
Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması.....	152
Lokomotor Hareketler	153
Nesne Kontrol (Manipülatif) Becerileri.....	153
Denge.....	153
Örnek Lokomotor Beceriler.....	154
Koşu Becerisi	154
Galop Becerisi.....	155
Kayma Becerisi	155

Atlama Becerisi.....	155
Sekme Becerisi.....	156
Örnek Manipülatif Beceriler.....	156
Top Sürme Becerisi	156
Sopa İle Topa Vurma Becerisi.....	157
Topa Ayakla Vurma Becerisi.....	157
Fırlatma Becerisi.....	158
Yakalama Becerisi.....	158
Temel Hareket Becerilerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi	158
Temel Hareket Becerilerinin Yaş Açısından Değerlendirilmesi.....	160
Temel Hareket Becerilerini Geliştirici Etkinlik Örnekleri	160
Zincir	160
Sembolik Bayrak	161
Meyve Sepeti.....	161
Kırmızı, Yeşil Işık	162
Slalom	162
Sprint Koşusu	163
Galop.....	163
Bayrak Yarışı	164
Adaya Kaçış	164
Atlama Adası.....	165
Müzikal Çemberler	165
Yılanlı Sek Sek	166
Labirentten Çıkış.....	166
Kare Şeklinde Sekme	167
Sıcak Patates	167
Golf	168
Yakalama Oyunu	168
Fırlatma ve Yakalama	169
Sincap Topu.....	170
Ayak ile Dripling	170
Dripling ve Şut	171
Şekil İçinden Top Yuvarlama	171
El ile Dripling	172
Statik Denge	172
Denge Topu Paslaşma	174
Kaynakça.....	175

9. BÖLÜM**MOTOR BECERİLER VE FİZİKSEL UYGUNLUĞU ÖLÇEN
TESTLERE ÖRNEKLER**

Kaba Motor Gelişim Testi - KMG1 1-2 (Test Of Gross Motor Development – TGMD 1-2)	188
Bruininks – Oseretsky Motor Yeterlik Testi (Bruininks – Oseretsky Test Of Motor Proficiency).....	190
Denver Gelişimsel Tarama Testi (Denver Developmental Screening Test).....	191
Koordinasyon Testleri.....	191
El-Göz Koordinasyon Testi (Hand Eye Coordination Test).....	192
Denge Testleri	193
Statik Denge Testleri	193
Dinamik Denge Testleri	194
Sürat Testleri.....	196
20m Sürat Testi (20m Dash Test)	196
30m Hızlanma Testi (30m Acceleration Test)	197
Çeviklik Testleri.....	198
505 Çeviklik Testi (505 Agility Test).....	198
T Çeviklik Testi (T Drill Test)	199
Güç Testleri	201
Sargent veya Dikey Sıçrama Testi (Sargent or Verticle Jump Test).....	201
Durarak Uzun Atlama Testi (Standing Long Jump Test or Standing Broad Jump).....	202
Pençe Kuvveti Testi (Grip Strength Test)	203
Kaynakça.....	205

10. BÖLÜM

HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Komutla Öğretim Yöntemi	208
Örnek Uygulama	210
Alıştırma Öğretim Yöntemi	212
Örnek Uygulama	213
Eşli Çalışma (İşbirliğine Dayalı) Öğretim Yöntemi	216
Örnek Uygulama	217
Kendini Denetleme Öğretim Yöntemi	219
Örnek Uygulama	220
Katılım Öğretim Yöntemi	222
Örnek Uygulama	223
Yönlendirilmiş Buluş Tekniği Öğretim Yöntemi	224
Örnek Uygulama	226
Problem Çözme Tekniği Öğretim Yöntemi	227
Örnek Uygulama	229
Öğrencinin Başlatması Tekniği Öğretim Yöntemi	230
Örnek Uygulama	231
Kendine Öğretme Yöntemi	233
Örnek Uygulama	234
Hareket Öğretiminde Kullanılan Teknoloji Destekli Öğretim Yöntemleri	235
Kaynakça.....	238

11. BÖLÜM

HAREKET KAVRAMI İLE İLGİLİ ETKİNLİKLER

Vücut Farkındalığı ile İlgili Aktiviteler	244
Lokomotor Hareketler	249
Lokomotor Olmayan Hareketler	252
Manipülatif Hareketler	253
Alan Farkındalığı ile İlgili Aktiviteler	256
Özel ve Genel Alanın Birlikte Kullanıldığı Etkinlikler	258
Saat Yönüne ve Saat Yönünün Tersine Yapılan Etkinlik	258
Efor Etkinlikleri	260
Hareket İlişkileri İle İlgili Etkinlikler	263
Kaynakça.....	266

1. BÖLÜM

HAREKET EĞİTİMİNDE TEMEL KAVRAMLAR

Prof. Dr. Baybars Recep EYNUR
Öğr. Gör. Aytül EYNUR
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Hareket kavramı anlam bağlamında; nesnenin herhangi bir şekilde, şekil ve yer değiştirmesi etkinliği olarak düşünüldüğünde, kavramın mekanik temellere dayalı olduğu, anlaşıldığı gibi incelenme sürecinde de fizik biliminin temel prensiplerinden faydalandığı görülmektedir. Mevcut durum düşünüldüğünde nesnenin hareketi ve insanın nesnel bütünlüğü içinde yaptığı her form ve yer değişikliklerinin de hareket olarak değerlendirilmesi söz konusudur.

Ancak elbette hareketi ortaya çıkaran nedenlerle, hareketin nesnel olarak meydana gelmesindeki inceleme süreci, farklı bilim disiplinlerinden faydalanmaktadır. İnsan bilişsel, duyuşsal ve psikomotorik bir varlık olarak hayatta yer almaktadır. Bu durum insanın yaptığı hareketlerin temelini çeşitlemesine rağmen, her duygu ve düşüncenin sonucu olarak meydana gelen psikomotorik hareket daha önce de belirtildiği gibi temel fizik prensipleri ile tanımlanmaya çalışılmaktadır.

Hareket eğitimi günümüz güncel kavramlarında yer almasına rağmen insan hareketinin etkin olduğu her nokta ile zaman sürecinde haklı yerini almıştır. Öyle ki birbirinden çok farklı noktalarda olduğu geçmiş zaman içinde düşünülmüş olmasına rağmen, birçok alanın bilim bütünlüğü içinde tespit edilen bağlantıları bu farklı noktaların birleştiğini gösteren anlamlı akademik çalışmalarla bilim dünyasında haklı yerini almıştır (Charles, 1992; Liao ve Campbell, 2016; Volk, 2001). Bu durumu destekleyen çalışmalarda başlangıçta beden eğitimi faaliyetleri içindeki çalışmalarla sağlık bilimleri alanında yapılan çalışmaların birbirinden farklı algılandığı düşünüldüğünde, günümüzde Gallahue tarafından beden eğitimi ve spor bilimi mensuplarına atfedilen “Gelişim Kinezyolojisti” tabiri spor bilimlerinin geldiği noktayı açıklamaktadır (Gallahue ve ark., 2011). Burada spor bilimlerinin etkinliğini artışına yönelik tepki sağlık bilimlerindeki varlığının her geçen gün içinde daha da anlaşılır olduğuna dair bir atıftır. Benzer başka bir durum yine nörofizyolojik temelli çalışmaların öğrenmeye dolayısı ile eğitime yönelik olarak yaptıkları atıflar örnek gösterilebilir (Özakpınar, 2005).

Hazırlanan bu bölümde hareket eğitiminin kavramsal etkinliğini bu çerçevede inceleyerek hareket eğitimi sürecinde karşılaşılabilecek terminoloj, bölümde belirtilmeye çalışılmıştır. Şüphesiz ki alanyazın içinde var olan birçok terimin burada hakkı ile temsil edilmesi, haklarında ayrı birer kitap yazılmasını gerektiren bu kavramlar için yeterli olmayacaktır. Ancak alan giriş özelliği gösteren bu çalışma içinde de eserden faydalananlar için geniş bir bakış açısı kazandırmada etkin olacağı tarafımızdan düşünülmektedir. Neticede beceri öğreniminin doğası, karakteristiği ve durumları hakkında öğrenme ve başarılı performans beden eğitimcilerin bir sorumluluğudur (Singer, 1972). İncelenecek temel kavramlar;

Motor Öğrenme

Bireyin kendisinden ve çevresinden gelen formal ya da informal bilgileri yordayarak mevcut becerilerini çeşitlendirerek arttırma ya da yeni beceriler kazanmasına motor öğrenme denir.

Motor Gelişim

Motor öğrenme sonucu davranışta meydana gelen gelişim ürünü olarak değerlendirilir.

Motor Kontrol

Motor kontrol, bireylerin belirledikleri amaca yönelik hareketlerini nasıl daha kesin olarak yaptıklarını belirleyen çalışmalarıdır (Shadmehr ve ark., 2010).

Sensory-Motor (Duyusal-Motor)

Bireyin özellikle 0-8 aylık dönemde nesnelere algılamaya çalışması ve devamında ses ya da görsel olarak tanımladığı nesnelere ve etkileşimlerini yordadığı hareket dönemi olarak bilinir (Schaeffner ve ark., 2018).

Psikomotor

Bireyin döllenme anından ölümüne kadar geçen süre içinde çeşitli amaçlar doğrultusunda yaptığı refleksif ya da beceri boyutundaki tüm hareketlerinin tanımlandığı ve bireyin hareketlerinin tümü.

Neuro-Muscular (Sinir-Kas ile İlgili)

Kas, kasa bağlı olan sinir hücresi ve kas-sinir bağlantısı ile ilgili olan anlamında kullanılan ifade olarak kullanılmaktadır (Tawil ve Venance, 2011). Çünkü motor ünite; kas kas-sinir bağlantısı ve kasa bu bağlantı yolu ile bağlanan sinir hücresini kapsamaktadır. Bu yapılarla ilgili olan her türlü tanımlama ve çalışma neuromuscular (nöromuskular) olarak değerlendirilmektedir.

Perceptual Motor (Algısal-Motor)

İnsanın gelişimi ve büyümesinin temelinde yer alan hareket ilişkili becerilerdir. Bu beceriler; bireyin büyük bir oranda bilişsel gelişimi ile çevresi arasındaki etkileşimine ve bireyin atletik yeteneğinin oluşumuna karşı sorumlu olan becerilerdir (Hampe ve Grady, 2008). Motor becerilerin algılanması süreci üç aşamada gerçekleşir. Birincisi bilişsel aşamadır ki orada göreve dâhil olanların ne oldukları üzerine odaklanır. Bu birleştirici aşama uygulama üzerinde odaklanmaları takip eder. En sonunda, otonomlaştırma aşamasında bundan önceki iki aşamada uzmanlaşıldıktan sonra becerinin hızı ve kesinliğini ortaya koyan aşamadır (Gendler ve Hawthorne, 2006).

Beceri

Beceri, belirli bir çevreye uygun olarak bir davranış modelini yürütme yeteneğidir (Singer, 1972). Beceri oluşumuna göre bilinçli ya da spontane bir şekilde gerçekleşebilir.

Hız (Velocity)

Burada tanımlanan hız; becerinin gerçekleşmesinde bireyin gösterdiği eforu doğrudan etkileyen, gerek motorik gerekse de beceri performansının etkinliğini belirleyici, vektörel bir büyüklüktür. Dahası sahip olduğu fonksiyonel özellikler nedeni ile hareketin varlığı ile tanımlanan ve zamana bağlı performansın değerlendirilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Zatsiorsky ve Zatsiorsky, 2008).

Form

Bireyin beceriyi gerçekleştirmesinde istenen vücut pozisyonu olarak tanımlanmaktadır (McGinn, 2014). Bu ifade genelde performans seviyesinin bir değerlendirilmesi olarak algılanmaktadır. Ancak hareket eğitiminde öncelikle bireyin, tekniği uygulamasına yönelik şekil olarak değerlendirilmelidir. Çünkü hareketin doğru formunun sporcudan istenmesi sporcunun performans düzeyi hakkında ve beceriye ilişkin psikomotorik görevleri yerine getirmesi düzeyinde eğitimciye anlamlı dönütler sunmaktadır.