**FİZİKSEL VE SAĞLIK GELİŞİMİ KONTROL LİSTESİ**

**Çocuğun Adı Soyadı:**

**Öğretmenin Adı Soyadı:**

**Yaş Grubu**

**Ait Olduğu Ay:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FİZİKSEL VE SAĞLIK GELİŞİMİ** | **Kazandırılamadı** | **Kazandırıldı** |
| **Kazanım 1. Bedenini fark eder** |  |  |
| Bedenini/beden bölümlerini işlevine uygun olarak kullanır. |  |  |
| Beden bölümlerini farklı amaçlara uygun olarak koordineli kullanır. |  |  |
| Nesne/varlıklara göre beden pozisyonunu belirler. |  |  |
| Bedeninin/beden bölümlerinin pozisyonunu açıklar |  |  |
| Farklı duruş pozisyonları sergiler |  |  |
| **Kazanım 2.** **Büyük kaslarını koordineli kullanır.** |  |  |
| Kol ve bacaklarını eş zamanlı hareket ettirir. |  |  |
| Farklı yönde-formda-hızda yürür. |  |  |
| Farklı yönde-formda-hızda koşar |  |  |
| Farklı zeminlerde değişik şekillerde yuvarlanır. |  |  |
| Yönergelere uygun olarak farklı yönlere uzanır. |  |  |
| Sürünerek belirli bir mesafede ilerler. |  |  |
| Belirli bir yüksekliğe tırmanır. |  |  |
| Tırmandığı yerden iner. |  |  |
| Kayma adımı yaparak ilerler. |  |  |
| Galop yaparak ilerler. |  |  |
| Belirli bir yükseklikten atlar. |  |  |
| Belirli bir yüksekliğe zıplar. |  |  |
| Çift ayak uzağa atlar |  |  |
| Tek ayak üzerinde sıçrar |  |  |
| Tek ayak sıçrayarak belirli bir mesafede ilerler |  |  |
| Bir hareketten diğerine seri bir şekilde geçiş yapar |  |  |
| **Kazanım 3. Nesne/araç kullanarak koordineli hareketler yapar.** |  |  |
| Atılan nesneleri yakalar. |  |  |
| Nesneleri belirli bir mesafeden hedefe atar. |  |  |
| Hareket hâlindeki nesneleri durdurur. |  |  |
| Farklı büyüklükteki topları zıplatır. |  |  |
| Denge/koordinasyon gerektiren araçları kullanır. |  |  |
| Park/bahçe oyun araç-gereçlerini kullanır. |  |  |
| **Kazanım 4. Büyük kaslarını kullanarak güç gerektiren hareketleri yapar.** |  |  |
| Nesneleri/eşyaları iter. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları çeker. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları yuvarlar. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları kaldırır. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları taşır. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları indirir. |  |  |
| Nesneleri/eşyaları döndürür |  |  |
| **Kazanım 7. Nesne/varlık/olayları çeşitli özelliklerine düzenler.** |  |  |
| Nesne/varlık/olayları çeşitli özelliklerine göre karşılaştırır. |  |  |
| Nesne/varlık/olayları çeşitli özelliklerine göre eşleştirir. |  |  |
| Nesne/varlık/olayları çeşitli özelliklerine göre sınıflandırır. |  |  |
| Nesne/varlık/olayları çeşitli özelliklerine göre sıralar. |  |  |
| **Kazanım 5. Denge gerektiren hareketleri yapar.** |  |  |
| Belirli bir harekete başlamadan önce dengesini korur. |  |  |
| Çizgi üzerinde farklı yönde/ formda/ hızda yürür. |  |  |
| Denge tahtası üzerinde farklı yönde/formda yürür |  |  |
| Kol ve bacaklarından destek alarak dengesini korur. |  |  |
| Atlarken dengesini korur. |  |  |
| Güç uygulandığında dengesini korur. |  |  |
| Hareket hâlindeyken nesne alarak hareketini sürdürür. |  |  |
| Nesneyi bırakarak hareketini sürdürür. |  |  |
| Tek ayak üzerinde belirli bir süre durur. |  |  |
| Eşli olarak denge hareketleri yapar. |  |  |
| **Kazanım 6. Küçük kaslarını kullanarak koordineli hareketleri yapar** |  |  |
| Nesneleri toplar. |  |  |
| Nesneleri kaptan kaba boşaltır. |  |  |
| Nesneleri farklı şekillerde dizer. |  |  |
| Nesneleri değişik şekillerde katlar/rulo yapar |  |  |
| Ellerini/parmaklarını/ayaklarını eş zamanlı ve koordineli hareket ettirir. |  |  |
| **Kazanım 7. Küçük kaslarını kullan güç gerektiren hareketleri yapar.** |  |  |
| Nesneleri kopartır. |  |  |
| Nesneleri yırtar. |  |  |
| Nesneleri sıkar. |  |  |
| Nesneleri gerer. |  |  |
| Nesneleri takar. |  |  |
| Nesneleri çıkarır. |  |  |
| Nesneleri açar |  |  |
| Nesneleri kapatır |  |  |
| Nesneleri eğer büker |  |  |
| Nesneleri döndürür |  |  |
| Nesneleri elleri/parmakları ile iter. |  |  |
| Nesneleri elleri/parmakları ile çeker. |  |  |
| Materyallere elleri/parmakları ile şekil verir |  |  |
| **Kazanım 8. Araç gereç kullanarak manipülatif hareketler yapar.** |  |  |
| Farklı nesnelerle kule yapar. |  |  |
| Nesneleri ipe, çubuğa dizer. |  |  |
| Farklı materyaller kullanarak boya yapar. |  |  |
| Nesnelere şekil verir. |  |  |
| Farklı yapıştırıcılar kullanarak materyalleri yapıştırır. |  |  |
| Farklı nesneleri keser. |  |  |
| Parmağını kullanarak çizim yapar. |  |  |
| Kalem tutmak için üç parmağını işlevsel kullanır. |  |  |
| Nesneleri kullanarak özgün ürünler oluşturur. |  |  |
| Bir nesneyi kontrol etmek için başka bir nesne kullanır. |  |  |
| **Kazanım 9. Özgün çizimler yaparak kompozisyon oluşturur.** |  |  |
| Kontrollü karalamalar yapar. |  |  |
| Farklı materyaller kullanarak çizim yapar. |  |  |
| Farklı zeminlerde çizim yapar. |  |  |
| Çeşitli figürler/temel figürler çizer. |  |  |
| Desen oluşturur |  |  |
| Özgün çizimler yapar. |  |  |
| Belirli çizimlerde kendine özgü imgeler kullanır. |  |  |
| Figürlerinde ayrıntı kullanır. |  |  |
| Anlam bütünlüğü olan bir resim çizer. |  |  |
| **Kazanım 10. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder.** |  |  |
| Bedenini kullanarak ritim çalışması yapar. |  |  |
| Nesneleri kullanarak ritim çalışması yapar. |  |  |
| Vurmalı çalgıları kullanarak ritim çalışması yapar. |  |  |
| Müziğin temposuna, ritmine ve melodisine uygun dans eder. |  |  |
| Materyal kullanarak dans eder. |  |  |
| Eşli/Grup olarak dans eder. |  |  |
| **Kazanım 11.** **Bedenini kullanarak yaratıcı hareketler yapar.** |  |  |
| Nesne/durum/olayı hareketleri ile taklit eder. |  |  |
| Verilen bir yönergeye/göreve uygun farklı hareket formları üretir. |  |  |
| Farklı hareket formlarını ardışık olarak/aynı anda sergiler. |  |  |
| Eşli olarak özgün hareket formları oluşturur. |  |  |
| Nesneleri farklı şekillerde kullanarak hareket doğaçlamaları yapar. |  |  |
| Bedenini rahatlatmak için farklı hareket formları kullanır. |  |  |
| **Kazanım 12. Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular.** |  |  |
| Elini/yüzünü yıkar. |  |  |
| Dişini fırçalar. |  |  |
| Saçını tarar. |  |  |
| Burnunu temizler. |  |  |
| Tuvalet gereksinimine yönelik işleri yapar. |  |  |
| Beden temizliğiyle ilgili araç gereçleri kullanır. |  |  |
| **Kazanım 13. Yemek hazırlanmasında sorumluluk alır.** |  |  |
| Yemek hazırlama sürecinde temizlik kurallarına uyar. |  |  |
| Yemek için gerekli malzemeleri söyler. |  |  |
| Yemek için gerekli malzemeleri hazırlar. |  |  |
| Yemeği aşamalarına uygun olarak hazırlar. |  |  |
| Yemek masasını hazırlar. |  |  |
| Yemek servisi yapar. |  |  |
| Yemek masasını toplar. |  |  |
| **Kazanım 14. Yaşam alanlarında gerekli düzenlemeler yapar.** |  |  |
| Eşyaları temiz kullanır. |  |  |
| Kullandığı eşyayı yerine kaldırır. |  |  |
| Eşyaları katlar. |  |  |
| Eşyaları asar. |  |  |
| Eşyaları düzenler. |  |  |
| Eşyaları özenli kullanır. |  |  |
| Çevre temizliğiyle ilgili araç ve gereçleri kullanır. |  |  |
| **Kazanım 15. Giyinme ile ilgili işleri yapar.** |  |  |
| Giysilerini çıkarır. |  |  |
| Giysilerini giyer. |  |  |
| Giysilerini hava durumuna göre seçer. |  |  |
| Giysilerinin tamamlayıcı aksesuarlarını kullanır |  |  |
| **Kazanım 16. Yeterli ve dengeli beslenir.** |  |  |
| Besinleri yeterli miktarda yer/içer. |  |  |
| Acıktığını/susadığını söyler. |  |  |
| Öğün zamanlarında beslenmeye özen gösterir. |  |  |
| Yeni tatları dener. |  |  |
| Sağlıklı besinleri yemeye/içmeye özen gösterir. |  |  |
| Beslenme sırasında uygun araç gereçleri kullanır. |  |  |
| **Kazanım 17. Dinlenme için özen gösterir.** |  |  |
| Dinlenmenin önemini açıklar. |  |  |
| Dinlendirici etkinliklere katılır. |  |  |
| Kendisini dinlendiren etkinlikleri söyler. |  |  |
| Dinlenmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları söyler. |  |  |
| **Kazanım 18. Kendini riskli durumlardan korur.** |  |  |
| Riskli olan durumları söyler. |  |  |
| Temel güvenlik kurallarını söyler. |  |  |
| Oyun için güvenli alanları ayırt eder. |  |  |
| Teknolojik araçların kullanımına ilişkin risk durumlarına örnek verir. |  |  |
| Acil durumlar ile ilgili telefon numarasını söyler. |  |  |
| Herhangi bir risk durumunda yardım ister. |  |  |
| Riskli olan durumlardan/kişilerden/alışkanlıklardan uzak durur. |  |  |
| Riskli durumlar için gerekli olan araç ve gereçleri güvenli kullanır. |  |  |
| **Kazanım 19. Bedenini ve kişisel alanını korur.** |  |  |
| Bedeniyle ve kişisel alanıyla ilgili güvenlik sınırlarını ayarlar/korur |  |  |
| İyi-kötü dokunuşları ayırt eder |  |  |
| İstemediği davranışlara/taleplere hayır der. |  |  |
| **Kazanım 20. Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri uygular** |  |  |
| Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri yapar |  |  |
| Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri yapmanın önemini açıklar |  |  |
| Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri için kullanılan araç gereçleri amacına uygun kullanır. |  |  |
| Fiziksel egzersizleri/nefes egzersizlerini rutin olarak yapar |  |  |
| **Kazanım 21. İlk yardım için gerekli önlemleri alır.** |  |  |
| İlk yardım çantasında neler olduğunu söyler. |  |  |
| İlk yardım çantasında bulunan araç gereçlerin işlevini açıklar |  |  |
| İlk yardım çantasında bulunan araç gereçleri işlevine uygun kullanır |  |  |
| İlk yardım gerektiren durumları açıklar. |  |  |
| İlk yardım gerektiren durumlarda yardım ister. |  |  |
| Basit ilk yardım uygulamaları yapar |  |  |
| **Kazanım 22 Sağlıklı olmak için gerekli önlemleri alır.** |  |  |
| Sağlıklı olmak için yapılması gerekenlerin önemini açıklar. |  |  |
| Sağlığı etkileyen bireysel riskleri söyler. |  |  |
| Sağlığı etkileyen çevresel riskleri söyler. |  |  |
| Hastalığı önlemeye yönelik davranışları sergiler. |  |  |
| Hastalık durumunda görülen belirtileri söyler |  |  |
| Hastalığın iyileşme sürecinde temizlik, tedavi için gerekli olan kurallara uyar |  |  |
| Sağlığın önemli bir değer olduğunu söyler. |  |  |
| **Kazanım 23. Afetlere ilişkin uygun davranışları sergiler.** |  |  |
| Afetlerin neler olduğunu söyler. |  |  |
| Afetlerin nedenlerini söyler. |  |  |
| Afetlere karşı alınabilecek önlemleri söyler. |  |  |
| Afetlerden korunmaya yönelik hazırlıkları yapar. |  |  |
| Afet sırasında/sonrasında uygun davranışları sergiler |  |  |