

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu

1. hafta

Fiziksel Aktivite ile İlgili Tanımlar

Fiziksel aktivite: Enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir (ev işleri, alışveriş gibi günlük rutin aktiviteler)

Egzersiz: Zindeliği ve sağlığı geliştirmek için özel olarak tasarlanmış planlı ve yapısal tekrarlayıcı belirli bir süre devam eden hareketlerdir.

Spor: Kişinin kendi kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir. Ancak birçok Avrupa ülkesinde, spor terimi egzersiz ve boş zaman fiziksel aktiviteleri için kullanılmaktadır.

Fiziksel zindelik: Dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve güç gibi fiziksel aktivite kapasitesinin sürekli belirli bir üst seviyede olması halidir.

Fiziksel Aktivitenin Yararları Nelerdir?

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli ögedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır.

*** Fiziksel aktivite;**

- beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi,
- sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması,
- iş kapasitesinin artırılması,
- sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir.

Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Fiziksel aktivite ve sporun çocukların;

- ❖ bedensel,
 - ❖ zihinsel,
 - ❖ duyuşsal,
 - ❖ duygusal,
 - ❖ sosyal,
 - ❖ ruhsal,
 - ❖ iletişim becerileri ve dil gelişimleri,
- üzerinde etkileri bulunmaktadır

FİZİKSEL AKTİVİTE

BEYİN GELİŞİMİ

FİZİKSEL ZİNDELİK

Nörotransmitterler
Dopamin
Nöradrenalin
Serotonin

Beyin Yapısı Değş.
Hipokampüs
Nöroplastisite
Cerebellum

Büyüme Faktörü
BDNF

Yüksek
Kardiyovasküler
Kapasite

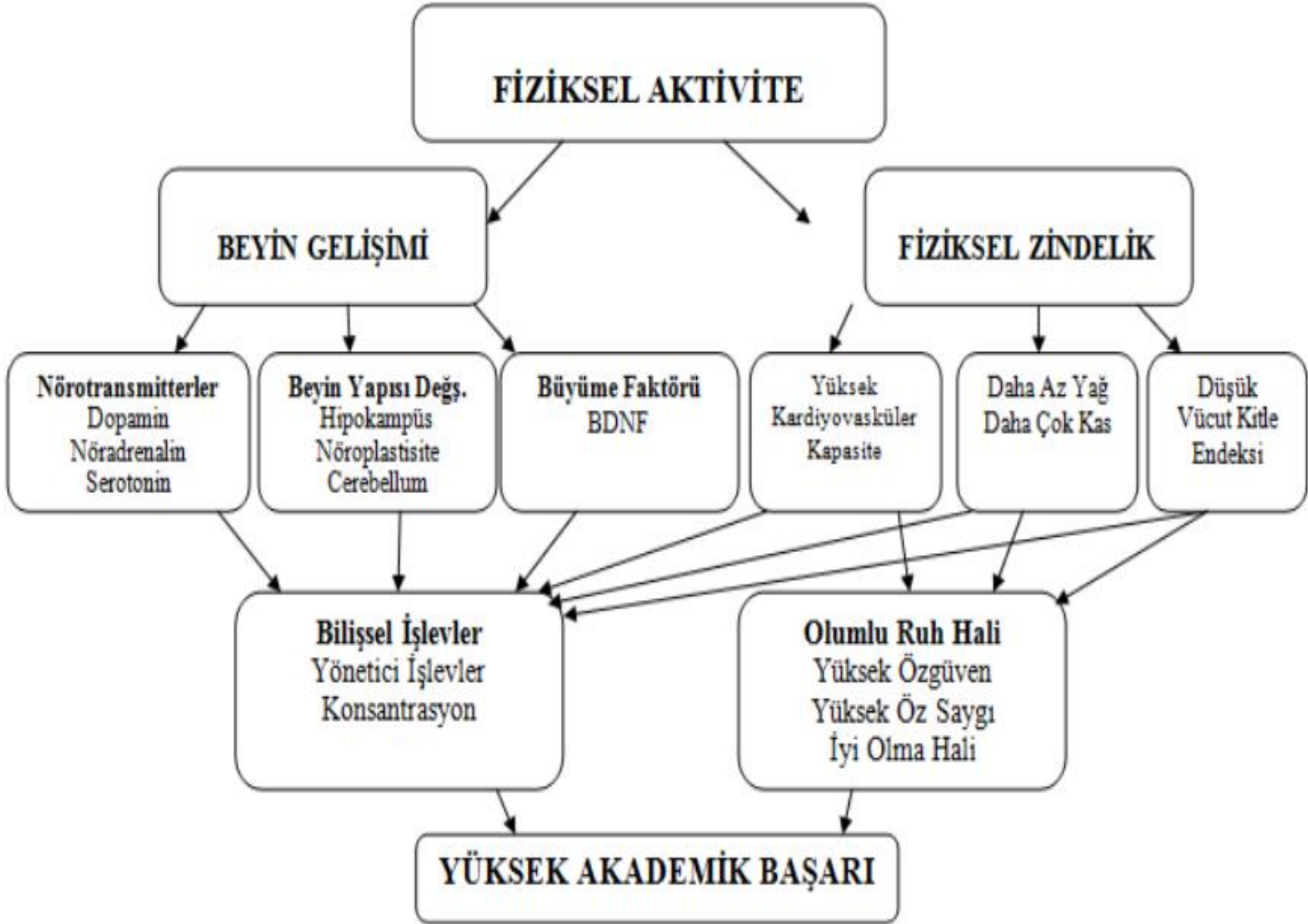
Daha Az Yağ
Daha Çok Kas

Düşük
Vücut Kitle
Endeksi

Bilişsel İşlevler
Yönetici İşlevler
Konsantrasyon

Olumlu Ruh Hali
Yüksek Özgüven
Yüksek Öz Saygı
İyi Olma Hali

YÜKSEK AKADEMİK BAŞARI



Fiziksel aktivite ve spor, her yaştaki bireyin refahı üzerinde kısa ve uzun vadede bir etkiye sahip olabilecek çeşitli faydalar sunmaktadır (Kinderwelt, 2012):



- 1. Hareket eden kendini daha iyi hisseder**
- 2. Hareket yolu ile iyi bir ruh hali**
- 3. Düzenli egzersiz kas oluşturur**
- 4. Açlık duygusu azalır**
- 5. Besinler ve yağ birikintileri daha hızlı yakılır**
- 6. Spor yapanlar daha az hastalanır**
- 7. Dayanıklılık egzersizi ile berrak bir zihin**
- 8. Kaliteli uyku**
- 9. Fiziksel aktivite hazmı kolaylaştırır**

Okullarda Fiziksel Aktivite

Çocuklar niçin beden eğitime ihtiyaç duyar?

- **Gelişmiş Fiziksel Uygunluk:** Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovasküler enduransı gelişir.
- **Beceri Gelişimi:** Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.
- **Kendine güven ve özgüven gelişimi:** Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkân verir.
- **Hedefleri Kurma Tecrübesi:** Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.
- **Öz Disiplin:** Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.
- **Muhakeme Gelişir:** Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile kooperasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.
- **Stresin Azalması:** Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır.
- **Kuvvetli İkili İlişkiler:** Beden eğitimi çocuklara pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar.

Çocuklar salıncakta sallanma, dönme, tırmanma veya atlama ile gerçekleştirdikleri çeşitli fiziksel aktiviteleriyle vücutlarını tanımakta ve yeteneklerinin farkına varmaktalar. Aynı zamanda denge duyguları gelişmektedir (Saleschke, 2017).

İlköğretim Çağı Çocukları için Egzersiz Programı

Çocukluk döneminden itibaren düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek, bireylerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulması, sosyalleşmesi, yetişkinlik döneminde çeşitli kronik hastalıklardan korunması ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesinde önemli rol oynamaktadır.

Egzersiz programı afiş, broşür ve video programını içermektedir. Sınıf ortamında çocukların zamanını almadan, kolay ve istekle yapılacak şekilde olmasına özen gösterilmiştir.



Okulda beden derslerine katılım fiziksel aktivite düzeyini arttırırken, sporun yararlarını öğreterek, sporu sevdirecek, yaşam boyu spor yapma alışkanlığı da kazandırabilir.

Sağlıklı çocuklarda yaş gruplarına göre aktiviteler:

- **2-5 yaş:** fırlatma, yakalama, koşma, sıçrama
- **6-9 yaş:** belli mesafeye fırlatma, bir topa vurmak, sporun temel hareketlerine geçiş
- **10-12 yaş:** basketbol, futbol gibi sporları içeren kompleks motor becerileri

